HITACHI
Inspire the Next

# クッキングガイド
# 〈取扱説明書・料理集〉

保証書別添付

日立オーブンレンジ

家庭用

型式 **MRO-GT5**

トースト

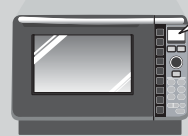
このたびは日立オーブンレンジをお買い上げいただき、まことにありがとうございました。
**このクッキングガイドをよくお読みになり、正しくお使いください。**
お読みになったあとは、保証書とともに大切に保存してください。

「安全上のご注意」➔P.6～10 をお読みいただき、正しくお使いください。

# はじめに

## 一度ドアを開閉し、表示部に「0」を表示させてからお使いください。

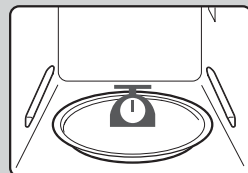
●使用していないときの消費電力を節約するため、「0」表示の状態で放置すると、約10分後に、自動的に電源を切ります。
**また、電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。**（待機時消費電力オフ機能）

0

ドアを開閉すると電源が「入」になり、表示部に「0」を表示します。

## 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。

●予熱中は、節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは、「あたためスタート」ボタンを押すと、約5秒間、庫内灯が点灯します。
※庫内灯が点灯している間は、回転台が回転します。

## オート調理を上手に使うために

●食品の分量をはかってオート調理する重量センサーが内蔵されています。
●加熱方法や時間、温度の設定が不要な18種類のオートメニューを用意しています。メニューを選んでスタートするだけで上手に仕上がります。

ときどき「0点調節」が必要です。→P.11

## 高周波出力950Wについて

●高周波出力[レンジ 950W]は短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の[1あたため]等の限定したメニューにのみ働きます。
手動調理(レンジ)では[レンジ 950W]は設定できません。

## 加熱のしくみ

レンジ

電波(高周波)で食品を加熱します。
電波(高周波)には3つの性質があります。

水分を含んだ食品には「吸収」されます。

金属にあたると「反射」します。

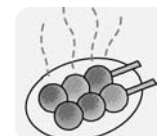
ガラス、陶磁器などの容器では「透過」します。

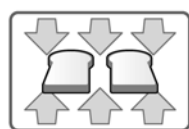
食品に吸収された電波は、水の分子のまさつ運動を活発にし、熱を発生させます。このまさつ熱で食品をスピーディーに加熱します。

**レンジ加熱の特長**

スピーディーで経済的です。

色や形、風味が保たれます。

水を使わないので栄養素が保たれます。

盛りつけたままで加熱できます。

トースターグリル

食品を上ヒーターで加熱し、食品の表面に焦げ目を付け、中はやわらかく仕上がります。

オーブン

上下ヒーターで加熱室の温度を均一に保ち、食品全体を包みこむようにして焼き上げます。



# もくじ

## ご使用の前に



## 使いかた



## お手入れ



## こんなときは



## 料理集 43~62

# 各部のなまえ・操作パネル・付属品



ドア
ハンドル
キャビネット
排気口
吸気口
操作パネル
アース線
電源プラグ
(電源コードの長さは約1.4mです。)

庫内灯
加熱中に点灯し、ドアを開けると消灯します。
(オーブン予熱中は節電のため消灯しています。予熱中は、加熱室(庫内)の様子を見たいときは「あたためスタート」ボタンを押すと約5秒間庫内灯が点灯し、回転台が回転します。)

上ヒーター

回転台
中央部のシャフトを回転軸に入れます。
丸皿を中央にのせます。

ドアファインダー

ドア

下ヒーター
加熱室底部に内蔵されています。

回転軸

## 付属品

■丸皿
(セラミック製)

レンジ、トースター・グリル
オーブン に使用します。

➔P.11、16、17

■回転台

■クッキングガイド
(本書)

■保証書



## 操作パネルのはたらき

### 表示部
設定内容や運転状況を表示します。(表示は全点灯イメージ図です。)

オート あたため 弱 中 強
18:88 M ℃ 分 分 秒 予熱 発酵
レンジ トースター・グリル オーブン

5 解凍
6 半解凍
7 葉・果菜
8 根菜
9 焼きそば
10 冷凍めん
11 簡単丼
12 簡単煮物
13 コンビニ弁当
14 フライあたため
15 グラタン
16 ケーキ
17 お菓子
18 簡単パン

3 トースト
4 牛乳
1 あたため
あたためスタート
2 解凍あたため
レンジ(発酵)
トースター・グリル
オーブン(発酵)
10分
1分
10秒
仕上がり/温度
脱臭
とりけし

### 加熱をスタートする
1 あたため、オート調理、手動調理などの運転のスタートを行います。

### オート調理を使う
ボタンを押してオート調理の種類を選びます。

### 手動調理を使う
手動調理で調理するときに加熱の種類に合わせて選択します。

### 時間を設定する
手動調理の時間の設定を行います。

### 脱臭をする
加熱室の臭いを軽減します。

### 仕上がり/温度を選ぶ
オート調理の仕上がりや手動調理の温度の設定を行います。

### とりけしをする
設定内容や運転のとりけしを行います。

※高周波出力950Wについて
高周波出力950Wは、短時間高出力機能(最大3分間)です。
オート調理の 1 あたため 等の限定したメニューにのみ働きます。
手動調理(レンジ)では レンジ 950W は設定できません。

# 安全上のご注意

この製品は一般家庭用です。業務用にはお使いにならないでください。



人身への危害、財産への損害を未然に防ぐため、お守りいただくことを、次のように区分して説明しています。
本文中の注意事項についてもよくお読みのうえ、正しくご使用ください。

■誤った使いかたをしたときに生じる危害や損害の程度を区分して、説明しています。

| | |
|---|---|
| ⚠危険 | 「死亡または重傷を負うおそれが特に高い」内容です。 |
| ⚠警告 | 「死亡または重傷を負うおそれがある」内容です。 |
| ⚠注意 | 「傷害を負うおそれや、物的損害の発生のおそれがある」内容です。 |

■お守りいただく内容を図記号で区分して説明しています。

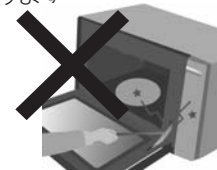
| | |
|---|---|
| ⚠ | 「警告や注意を促す」内容です。 |
| 禁止記号 | してはいけない「禁止」内容です。 |
| 指示記号 | 実行しなければならない「指示」内容です。 |

## 製品内部には高圧部があります

### ⚠危険

分解禁止

**改造はしない**
**修理技術者(サービスマン)以外の人は修理・分解をしない**
火災・感電・けがの原因になります
故障した場合は、お買い上げの販売店にご相談ください。

**吸気口・排気口など、製品の穴やすき間に指や物を差し込まない(特に子供のいたずらなどに注意する)**
火災・感電・けがの原因になります
異物が本体に入った場合は、電源プラグを抜いて、お買い上げの販売店にご相談ください。

## 電源プラグ・電源コード・コンセントは

### ⚠警告

ぬれ手禁止

**ぬれた手で電源プラグの抜き差しをしない**
感電のおそれがあります

**傷付いたもの、ゆるんだコンセントを使用しない**
感電・発火・火災の原因になります

**電源は、交流100V・定格15A以上のコンセントを単独で使用する**
他の器具との併用は、コンセント部が異常発熱して、発火の原因になります。
(タコ足配線は禁止)

**電源プラグ、電源コードを傷付けない**
感電・発火・火災の原因になります
傷付けのおそれのある取り扱い例
- 加工する
- 束ねる
- 無理に曲げる
- 重いものをのせる
- 引っ張る
- 挟み込む
- ねじる

**電源プラグのほこりは確実に拭き取る(特に刃や刃の取り付け面)**
ほこりに湿気がたまり、絶縁が弱まり、火災の原因になります

電源プラグを抜く

**長期間使用しないときは、電源プラグをコンセントから抜く**
絶縁が弱まり、漏電・感電・火災の原因になります

### ⚠注意

**電源コードは排気口などの高温部に近づけない**
電源コードを傷める原因になります

**電源プラグを抜くときは、電源コードを引っ張って抜かない**
断線して、発火の原因になります
電源プラグを持って抜いてください。



## 据え付けは

### ⚠警告

**次のような場所では使用しない**
- 幼児の手の届く場所
  事故・やけど・けがの原因になります
- カーテンやスプレー缶など燃えやすい物の近く
- たたみ、じゅうたん、テーブルクロスなど、熱に弱い物の上

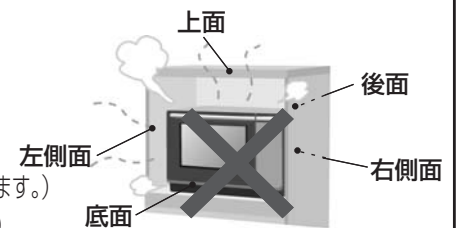
オーブンやグリル加熱時などの高温で、引火の原因になります

**本体の上に物を置かない**
オーブンやグリル加熱時などは、高温となり過熱して焦げたり、変形することがあります

**製品や付属品の梱包材はすべて取り除き、ポリ袋は幼児の手の届かない場所に保管、または廃棄する**
梱包材の発火、ポリ袋をかぶることによる窒息事故の原因になります

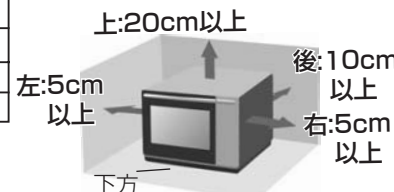
### ⚠注意

(火災・発火・感電の原因になります)
- **すき間があっても5面(上面、左側面、右側面、後面、底面)を囲む設置はしない。**
- **電源コードは、排気口や温度の高い部分に近づけない。**
- **水のかかるところや熱気、火気の近くで使わない。**(感電や漏電の原因になります。)
- **水平で丈夫な場所に置く。**(振動・騒音・本体落下の原因になります。)
- **製品本体が転倒落下した場合は、使用せず、点検を依頼する。**
  本体の落下・転倒を防ぐために、転倒防止金具(部品番号MRO-N80-016)を別売品として扱っています。お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

上面
後面
左側面
右側面
底面

- **電源プラグの抜き差しは、電源コードを持たずに、電源プラグを持って行う。**
- **使用前に包装材は全て取り除く。**
- **本体と壁などの間は下表の距離以上にあける。**(過熱して変色、変形、発火の原因になります。)

| 消防法 基準適合 | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 可燃物からの離隔距離(cm) | | | | |
| 上方 | 側方(左) | 側方(右) | 後方 | 下方 |
| 20 | 5 | 5 | 10 | 0 |

左右どちらか一方を開放する

上:20cm以上
後:10cm以上
左:5cm以上
右:5cm以上
下方

このオーブンレンジは「消防法 設置基準」に基づく試験基準に適合しています。建築物の可燃物等からの離隔距離は表に掲げる値以上の距離を保ってください。

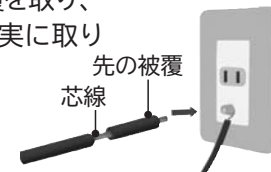
**周囲の保護のために**
周囲が熱に弱い壁材や家具でない場所・コンセントが排気口近傍に無い場所に据え付けてください。
後方がガラスの場合、温度差で割れるおそれがあるので、20cm以上あけてください。
表や図の距離をあけても、排気で汚れたり結露することがあります。距離をさらにあけるか、壁面側にアルミホイルを貼ると汚れや結露を軽減できます。

## アース線は

### ⚠警告

アース線を接続せよ

**アースを確実に取り付ける**
感電や漏電の原因になります
コンセントにアース端子がある場合アース線先端の被覆を取り、芯線をアース端子に確実に取り付ける

先の被覆
芯線

- **アース端子がない場合は、アース設置工事する**
  接地工事には「電気工事士」の有資格者による接地工事が法律で義務付けられています。お買い上げの販売店にご相談ください(本体価格には、工事費は含まれていません)
- 湿気の多い場所や水気のある場所に設置する場合は、感電事故を防止するため「電気工事士」の有資格者によるD種接地工事が法律で義務付けられています

➔P.10

ガス管、水道管、電話や避雷針のアースには取り付けないでください(爆発・火災・感電などの事故防止のため法令で禁止されています)。

## 調理にあたっては

### ⚠警告

**子供だけで使わせたり、幼児に触れさせたりしない**
やけど・感電・けがの原因になります

**調理の目的以外には使用しない**
やけど・けが・火災の原因になります

**食品分量・容器・使用付属品など、本書記載の内容に従って調理する**
発火・火災の原因になります

### ⚠注意

**ドアに物を挟んだまま調理しない**
電波もれや熱もれによる傷害・やけど・発火・火災の原因になります

**本体が転倒・落下した場合は、そのまま使用しない**
電波もれや熱もれ・感電・やけどの原因になります
お買い上げの販売店へ点検をご依頼ください
転倒・落下を防ぐ「転倒防止金具」(別売品)をご利用ください(部品番号MRO-N80−016)

**加熱室壁面や丸皿などに食品くずが付いたまま調理しない**
発火・火災の原因になります

**丸皿は、容器を強く当てたり落としたりしない**
ひびや割れるおそれがあり、そのままの使用は故障の原因になります
ひびや割れた場合はそのまま使用せず、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

**吸気口・排気口をふさがない**
発火・火災の原因になります

**本体に水をかけない**
誤って水をこぼした場合は、お買い上げの販売店へ点検をご相談ください。

**ドアに無理な力を加えたり、本体にのったりしない**
ドアがガタつき、電波もれや熱もれによる傷害・やけどの原因になります

**空焼き(脱臭)は次の状態で行う**
- ●加熱室内に何も入れない
- ●窓を開けるか換気扇を使って換気する
  油の焼ける臭いや煙が出る場合があります
- ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す

## 調理中や調理後は(空焼き(脱臭)運転を含む)

### ⚠警告

**調理を中止するときは「とりけし」ボタンを押す**
先に電源プラグを抜くと、火災・感電の原因になります

### ⚠注意

**ドアを開けるときは、のぞき込まない**
熱気や水蒸気などで、やけどの原因になります

**高温のドアガラス(ファインダー)や丸皿などに水をかけない**
割れるおそれがあります

接触禁止
**高温になっているので、キャビネット・ドア・加熱室・丸皿・回転台などに直接触れない**
やけど・けがの原因になります

**食品や容器、付属品などの出し入れは、厚めの乾いたふきんや、市販のオーブン用手袋を使用する**
直接触れると、やけど・けがの原因になります

**加熱室内で食品が燃え出したときはドアを開けない**
勢いよく燃えるおそれがあります
1. すぐに「とりけし」ボタンを押し、運転を止め、電源プラグを抜く
2. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するまで待つ。火がなかなか衰えないときは水か消火器で消す

鎮火後、そのまま使用せず、お買い求めの販売店に点検をご相談ください。

**⚠ドアを開閉するときは、指の挟み込みに注意する**
やけど・けがの原因になります



## オート調理(あたため)や手動調理(レンジ加熱)は

### ⚠警告

**食品以外は加熱しない**
やけど・けが・火災の原因になります
市販のレンジ加熱用の湯たんぽ、哺乳びん(消毒パック)などは加熱しないでください。

**次のような状態のまま加熱しない**
やけど・けが・火災の原因になります
- ●鮮度保持剤(脱酸素剤など)を入れた状態
- ●包装や食品にラベルやテープを貼った状態
- ●びんや容器にふたや栓などをした状態
- ●缶詰の缶のままの状態
- ●市販のレトルト食品の袋のままの状態

鮮度保持剤は出す、ラベル・テープははがす、ふたや栓は外し、缶詰などは別の容器に移し換えて加熱してください。

**生卵やゆで卵(殻付き・殻なしとも)、目玉焼きは加熱しない**
●卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。卵が破裂して、丸皿やドアファインダーが破損するおそれがあります

生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き

**1あたため で飲み物や汁物などを加熱しない**
加熱し過ぎとなり、沸とうや突然の沸とうの原因になります
●牛乳・コーヒー・水・お茶・豆乳のあたためは 4牛乳 で加熱し、お酒やその他の飲み物のあたためは手動調理(レンジ加熱)で様子を見ながら加熱する

**食品を加熱し過ぎないよう、次のようにする**
発火や沸とう・突然の沸とう(突沸)の原因になります
- ●オート調理は、食品分量・容器など本書記載の内容に従って加熱する
  - ・少量(100g未満)の食品は手動調理で様子を見ながら加熱する
  - ・容器の重さは、食品分量と同じくらいの物を使用して加熱する
- ●手動調理(レンジ加熱)は、時間設定を控えめにし、食品の仕上がりを見ながら加熱する

突沸

**次の食品は、加熱前と加熱後にかき混ぜる。加熱室から取り出すときは、静かに取り出す**
**加熱直後は食品を上からのぞきこまない**
加熱中や加熱後に突然沸騰して飛び散り、やけど・けが・丸皿の破損の原因になります
- ●飲み物(水、牛乳、お酒、コーヒー、豆乳など)
- ●とろみのある物(カレーやシチューなど)
- ●油脂分の多い物(生クリーム、バターなど)

**殻や膜のある食品は、割れ目や切り目を入れてから加熱する**
破裂して、やけど・けがの原因になります

### ⚠注意

**加熱室に食品を入れない状態で加熱しない**
故障・発火の原因になります

**金属製の次の物は使用しない**
火花(スパーク)で故障・発火・ガラス破損の原因になります
- ●金ぐしや金属の調理用具
- ●アルミホイル
- ●アルミなどで表面加工されたプラスチック容器

**乳幼児用ミルクやベビーフードはオート調理で加熱しない**
**手動調理で様子を見ながら加熱する**
やけどの原因になります

**市販のベビーフードは、別の容器に移し換えて加熱する**
(手動調理で様子を見ながら加熱し、仕上がり温度を確認してください)

**⚠ラップなどのおおいは、ゆっくりはがす**
蒸気が一気に出てやけどの原因になります

## お手入れをするときは

### ⚠警告

電源プラグを抜く

**電源プラグを抜いてから行う**
（運転終了後に電源プラグを抜いてから行う）
差し込んだままでは、感電の原因になります

**本体各部や付属品などが冷めてから行う**
熱いと、やけどの原因になります

## 異常・故障時は

### ⚠警告

**直ちに「とりけし」ボタンを押し使用を中止する**
火災・感電・けがの原因になります
すぐに電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げの販売店に点検・修理をご相談ください

異常・故障の例
- ●電源コードや電源プラグが異常に熱い
- ●焦げくさい臭いがする
- ●異常な音がする
- ●火花（スパーク）が出る
- ●本体に触れるとビリビリと電気を感じる
- ●ドアに著しいガタつきや変形がある
- ●加熱が自動的に終了しないときがある

### お願い

- ●本体は、ラジオ、テレビ、無線機器（無線LAN）やアンテナ線などから3m以上離す
  雑音や映像の乱れ、通信エラーの原因になります
- ●落雷のおそれがあるときは、電源プラグをコンセントから抜く
  故障の原因になります

### アース工事が必要なときは

●次の場合は、感電事故を防止するため電気工事士の資格のある者による、施工「D種設置工事」が法律で義務づけられています。
お買い上げの販売店、電気工事店にご相談ください。（本体価格には工事費は含まれていません）

■湿気の多い場所
水蒸気が充満する場所、土間・コンクリート床、酒・しょうゆなどを醸造または貯蔵する場所

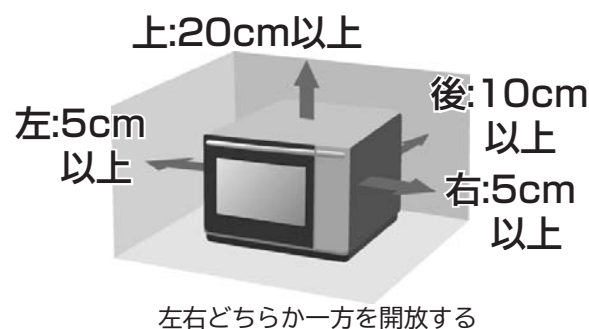
■水気のある場所（漏電遮断機の取り付けも義務づけられています）
水を取り扱う土間、洗い場など水気のある場所
地下室など常に水滴が漏出したり、結露する場所

# 据え付け ➔P.7

■本体と壁の間は上面20cm以上、左右側面5cm以上、後ろ10cm以上間をあけて設置します。
※背面の排気口からの熱気や油煙で、壁が汚れるときがあります。
※熱に弱い物やカーテンのそばに据え付けないでください。

■事故防止のため、アースを確実に取り付けてください。
➔P.7

上:20cm以上
後:10cm以上
左:5cm以上
右:5cm以上

左右どちらか一方を開放する





# 加熱の種類による付属品の使いかた

■手動調理でのご使用について

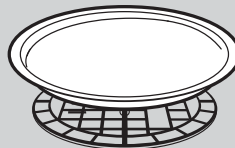
| | 丸皿 | 回転台 |
|---|---|---|
| | 加熱中は、右または左に回転します。 | 加熱室底部の回転軸に差し込みます。 |
| レンジ加熱 | ○ | ○ レンジ加熱のときは回転台だけで加熱すると故障の原因になります。 |
| オーブン加熱 | ○ | ○ |
| トースター・グリル加熱 | ○ | ○ |

■オート調理でのご使用について
オート調理ではレンジ出力やオーブンまたはトースター・グリルの温度を自動でコントロールするため、オート調理一覧に記載されている付属品が使えます。➔P.16~17

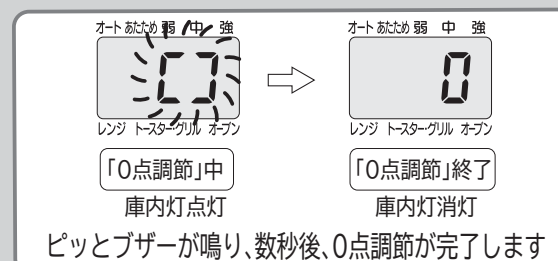
# 初めてお使いになるときの準備

**■梱包材は、すべて取り除いてからご使用ください。**※空焼き（脱臭）はヒーター（オーブン）で行います。

### ⚠注意

（やけど・けが・火災の原因になります）
- ●空焼きの加熱中や終了後しばらくは、本体（ドア、キャビネット、加熱室とその周辺）に触れない。
- ●空焼き（脱臭）を行うときは、加熱室に回転台以外は何も入れない。
- ●空焼き（脱臭）を行うときは、油の焼ける臭いや、煙が出る場合があるので、窓を開けるか、換気扇を使って換気を行う。
- ●煙や臭いなどに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

■重量センサーの「0点調節」をしてください。

1. 付属の丸皿を回転台に取り付ける
2. 表示部に「0」を表示させた状態で、ドアを閉めて とりけし を3秒以上押す

「0点調節」中 庫内灯点灯 ⇨ 「0点調節」終了 庫内灯消灯
ピッとブザーが鳴り、数秒後、0点調節が完了します

よい仕上がりを保つために、1ヶ月に1回程度「0点調節」をしてください

■空焼き（脱臭）を行う。
●加熱室壁面には錆を防ぐため油が塗ってあります。初めてお使いになるときには、「空焼き（脱臭）」を次の手順で行い、油を焼き切ってください。

1. 丸皿を取り出し、ドアを閉める
   脱臭 を押す
   (表示: 20分)
2. あたため スタート を押してスタートする

※空焼き（脱臭）は、ヒーター（オーブン加熱）で行います。加熱時間は20分です

終了音が鳴ったら終了です

# 使える容器・使えない容器

○は使える。
×は使えない。

■レンジ加熱とオーブン、トースター・グリル加熱を間違えないでください。間違えると食品や容器が発煙・発火することがあります。加熱する前に、加熱の種類を確認してください。
■プラスチック類は家庭用品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
■材質や耐熱温度がわからない容器は使わないでください。

| | プラスチック容器 | | 陶器・磁器 | | ガラス容器 | | その他 | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | 耐熱性のあるプラスチック容器<br>ポリプロピレン製など | その他のプラスチック容器 | 耐熱性のある陶器・磁器<br>ココット皿<br>グラタン皿など | 日常使っている陶器・磁器<br>茶わん・皿など | 耐熱性のあるガラス容器 | 耐熱性のないガラス容器<br>強化ガラス<br>クリスタルガラス<br>カットグラスなど | ラップ類 | 金属容器・金串・アルミホイルなど | 竹・木・籐・紙・ニス塗り・漆塗り容器など |
| レンジ | ○<br>耐熱温度が140℃以上のもので、「電子レンジ使用可」の表示のあるものを使います。<br>ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、容器が変形してしまうので使えません。 | ×<br>耐熱温度が140℃未満のもの(ポリエチレン、スチロール樹脂など)や耐熱温度が高くても電波で変質するもの(メラミン、フェノール、ユリア樹脂、アルミなどで表面加工した樹脂など)は使えません。<br>ただし、5 解凍 6 半解凍 のときにだけ、発泡スチロールのトレーが使えます。 | ○ | ○<br>ただし、色絵付け、ひび模様、金、銀模様のあるものは、器を傷めたり、火花(スパーク)が出るので使えません。<br>また素焼きの陶器など吸水性の高いものや、長時間浸水させた陶器、磁器は、熱くなることがあるので注意してください。 | ○<br>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。 | × | ○<br>耐熱温度が140℃以上のものは使えます。<br>ただし、砂糖、バター、油を使った料理は高温になり、ラップがとけてしまうので使えません。 | ×<br>電波を反射するので使えません。<br>ただし、アルミホイルは電波を反射する性質を利用し、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的に使えます。<br>このとき、加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、破損や故障のおそれがあるので注意してください。 | ×<br>焦げたり、塗りがはげたり、ひび割れすることがあるので使えません。<br>とくに針金を使っているものは燃えやすくなります。<br>ただし、竹串、楊子、紙は本書に記載している使い方に限り使えます。 |
| オーブン、トースター・グリル | ×<br>ただし、「グリル、オーブン使用可」の表示のあるものは使えます。 | × | ○ | × | ○<br>ただし、加熱後、急冷すると割れることがあります。 | × | ×<br>ただし、発酵では使えます。 | ○<br>ただし、取っ手がプラスチックのものは使えません。 | ×<br>ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施したオーブンシートなどの紙製品は使えます。 |

# 上手な使いかたのポイント

## 食品の分量と容器の大きさ

| | | 食品の分量 | 容器の大きさ・重さ |
|---|---|---|---|
| あたためる | | 100g未満：手動調理で／100g〜900g：オート調理か手動調理で（オート調理：あたためスタート、2 解凍あたため、3 トースト、4 牛乳、13 コンビニ弁当、14 フライあたため） | 食品が7〜8分目になる容器が目安／食品分量と同じくらいの重さが目安 |
| 調理する | オート調理 | 3 トースト、5 解凍、6 半解凍、7 葉・果菜、8 根菜、9 焼きそば、10 冷凍めん、11 簡単丼、12 簡単煮物、15 グラタン、16 ケーキ、17 お菓子、18 簡単パン | オート調理や手動調理は、本書に記載されている分量や容器に従ってください。 |
| | 手動調理 | レンジ（発酵）、トースターグリル、オーブン（発酵） | 食品の分量や容器は本書の該当ページに従ってください。 |

## 食品を置く位置

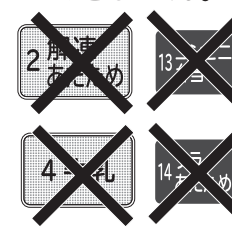
■中央部に置く。

## 2個以上の食品の同時あたため

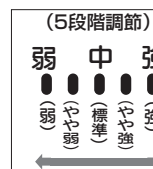
■分量を同じくらいにして中央部に寄せて置きます。

■異なる容器や食品はうまくあたたまらないことがあります。

■異なる食品は手動調理（レンジ加熱）で様子を見ながら加熱。➔P.26

■異なる食品はオート調理はできません。

## オート調理の仕上がり調節

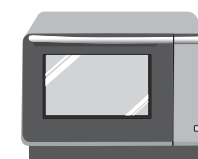
■仕上がり調節（あたためや焼き加減調節）は「中」に自動設定されますが、お好みで調節できます。調節は、スタートボタンを押す前に仕上がり／温度［∨］［∧］を押して「強」〜「弱」の希望の表示に設定します。

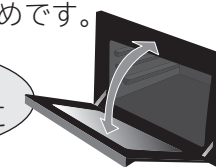
仕上がり（5段階調節）弱 中 強（弱）（やや弱）（標準）（やや強）（強）

※メニューによっては「強 やや強 中 やや弱 弱」の5段階と「強 中 弱」の3段階の調節となります。

※［1あたため］の仕上がり調節は、スタートボタンを押した後、加熱時間を表示する前に調節します。➔P.18

## 調理中の仕上がり状態確認

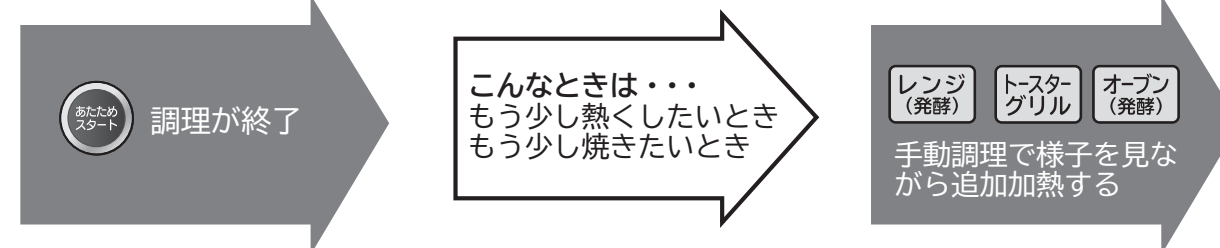
■調理中のドアの開閉はできるだけさけ、開閉するときは短時間にする。

確認はドアごしに

※温度を下げないためです。

開閉するときは短時間に

※ドアを開けると調理は中断されます。

## オート調理後の追加加熱

■追加加熱は、手動調理で様子を見ながら行う。

あたためスタート 調理が終了 ➔ こんなときは・・・ もう少し熱くしたいとき もう少し焼きたいとき ➔ レンジ（発酵） トースターグリル オーブン（発酵） 手動調理で様子を見ながら追加加熱する

## 調理後の食品（容器）や付属品の取り出し

**⚠注意**

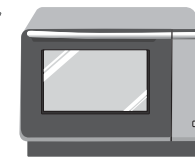
（やけどの原因になります）

**調理中や調理終了後は食品や容器、付属品、加熱室、ドアなど各部が熱くなる場合があるので、注意する。**

■調理が終了したら、食品を早めに出す。

※余熱で仕上がりが変わることがあるためです。

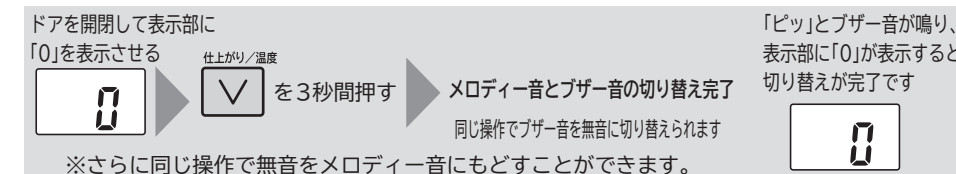
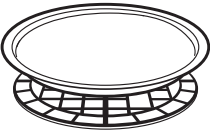
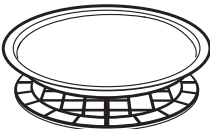
調理終了音が鳴ったら取り出してください。

取り出し忘れ防止のために調理終了後、ドアが開けられるまでに、1分ごとに「ピピピッ」と3回鳴ってお知らせします。

※オーブン、トースターグリル調理で熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う。

## 終了音（メロディー）の切り替え

■終了音（メロディー）は「ブザー音」や「無音」に切り替えられます。

メロディ音 ▶ ブザー音 ▶ 無音

ドアを開閉して表示部に「0」を表示させる ▶ 仕上がり／温度［∨］を3秒間押す ▶ メロディー音とブザー音の切り替え完了（同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます） ▶ 「ピッ」とブザー音が鳴り、表示部に「0」が表示すると切り替えが完了です

※さらに同じ操作で無音をメロディー音にもどすことができます。

# オート調理　オート調理一覧

## オート調理で使う付属品・参照ページ

| メニュー分類 | 参照ページ 操作手順 | 参照ページ 作り方・コツ | 付属品の使用について |
|---|---|---|---|
| 1 あ た た め | ➔P.18 | ➔P.19 | |
| 2 解凍あたため | ➔P.20 | ➔P.21 | |
| 3 ト ー ス ト | ➔P.22 | ➔P.44 | |
| 4 牛　乳 | ➔P.22 | ➔P.22 | |
| 5 解　凍 | ➔P.22 | ➔P.23 | |
| 6 半 解 凍 | ➔P.22 | ➔P.23 | |
| 7 葉・果菜 | ➔P.22 | ➔P.24 | |
| 8 根　菜 | ➔P.22 | ➔P.24 | |
| 9 焼きそば | ➔P.22 | ➔P.51 | |
| 10 冷凍めん | ➔P.22 | ➔P.44 | |

| メニュー分類 | 参照ページ 操作手順 | 参照ページ 作り方・コツ | 付属品の使用について |
|---|---|---|---|
| 11 簡 単 丼 | ➔P.22 | ➔P.46 | |
| 12 簡単煮物 | ➔P.22 | ➔P.45 | |
| 13 コンビニ弁当 | ➔P.22 | ➔P.25 | |
| 14フライあたため | ➔P.22 | ➔P.25 | |
| 15 グ ラ タ ン | ➔P.22 | ➔P.49 | |
| 16 ケ ー キ | ➔P.22 | ➔P.55､56 | |
| 17 お 菓 子 | ➔P.22 | ➔P.53､54 | |
| 18 簡単パン | ➔P.22 | ➔P.58~60 | |


オート調理

# オート調理 (あたためる)

## ごはんやお総菜をあたためる

●常温や冷蔵で保存した食品をあたためます。
●冷凍保存(ホームフリージング)した食品は 2解凍あたため であたためます。➔P.20~21

5解凍 6半解凍 / 7葉・果菜 8根菜 / 9焼きそば 10冷凍めん / 11簡単丼 12簡単煮物 / 13コンビニ弁当 / 14フライあたため / 15グラタン / 16ケーキ 17お菓子 / 18簡単パン
オートあたため 弱 中 強 / レンジ トースターグリル オーブン
3トースト 4牛乳 / 1あたため あたためスタート / 2解凍あたため / レンジ(発酵) 10分 / トースターグリル 1分 / オーブン(発酵) 10秒 / 仕上がり/温度 ∨ ∧ 脱臭 / とりけし

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

**1** あたためスタート を押してスタートする

1あたため (常温や冷蔵保存品)

●メニュー番号「 1 」を表示し、自動的に加熱がスタートします

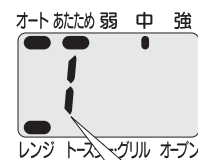
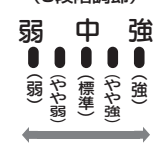
※ 2解凍あたため は 2解凍あたため を押し、メニュー番号「2」を選択します。➔P.20~21

1あたため は
1 : 1あたため
計量・加熱時間計算中

### 仕上がり調節をするときは

(加熱時間を表示する前に調節します。)
表示部に「⊏⊐」が表示されているときに調節できます。

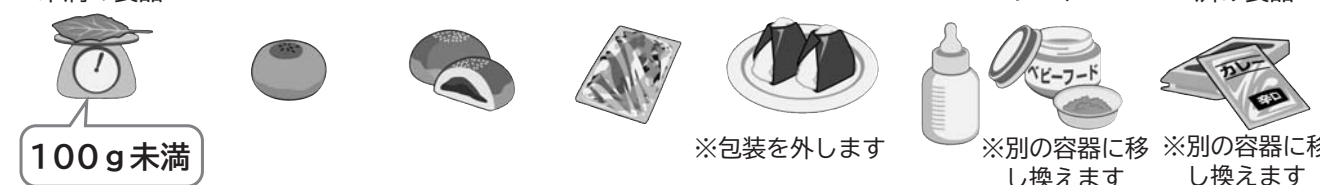
加熱途中で「⊏⊐」が残時間表示に変わります。

**終了音が鳴ったら食品を取り出す**
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

仕上がり
(5段階調節)
弱 中 強
(弱) (やや弱) (標準) (やや強) (強)

■仕上がり調節のしかた
仕上がりは「中(標準)」に自動設定されます。調節は加熱時間を表示する前に ∨∧ を押して、「強」~「弱」の希望の表示に設定します。

● 牛乳、コーヒー、水、お茶、豆乳のあたためは 4牛乳 を使います。➔P.22
● 飲み物のあたためは手動調理で加熱します。➔P.26~27、35
● 1あたため は、ドアを閉めて約10分以内(表示部に「0」が表示されている間)に押してください。ドアを開閉して 約10分を過ぎるとスタートしません。ドアを開閉して 1あたため を押してください。
● 仕上がりがぬるかったときは、手動調理 レンジ600W で様子を見ながら、さらに加熱します。オート調理で追加加熱すると、熱くなり過ぎます。

### 次の食品は「手動調理(レンジ加熱)」で様子を見ながらあたためる ➔P.26~27

1あたため 2解凍あたため ではあたためられません。

●重量が100g未満の食品 (100g未満)
●まんじゅう
●パン類
●冷凍野菜
●市販のおにぎり ※包装を外します
●乳幼児用ミルク、ベビーフード ※別の容器に移し換えます
●市販の調理済み食品 ※別の容器に移し換えます



## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 1 あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
■食品の温度は、常温は約20℃、冷蔵は0~10℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

| | 常温や冷蔵保存した食品をあたためる<br>オート調理 1あたため<br>あたためスタート 1回押し |
|---|---|
| ごはん物 | **ごはん・おにぎり**<br>仕上がり調節 やや弱 で加熱する。おにぎりは皿にのせる。<br>**チャーハン・ピラフ**<br>加熱後、かき混ぜる。 |
| めん類 | **スパゲッティ・焼きそば**<br>皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 |
| 焼き物 | **焼き魚**<br>飛び散ることがあるのでおおいをする。(ラップ) |
| | **ハンバーグ**<br>ソースは飛び散ることがあるので加熱後にかける。<br>**焼きとり・焼き肉**<br>皿に並べる。たれを塗ってから加熱する。 |
| 揚げ物 | **天ぷら・フライ・コロッケ**<br>皿に並べる。えびやいかは飛び散ることがあるのでおおいをする。<br>分量の少ないときは仕上がり調節 やや弱 または 弱 に合わせる。 |
| いため物 | **野菜のいため物・酢豚・八宝菜**<br>容器に入れる。野菜いためが乾燥している場合は、バターかサラダ油を加える。<br>加熱後、かき混ぜる。 |
| 煮物 | **野菜の煮物・おでん(たまごは取り除く)**<br>容器に入れて、煮汁をかける。 |
| | **煮魚**<br>容器に入れて、煮汁をかける。煮魚は身が飛び散ることがあるので、深めの皿を使い、おおいをする。(ラップ) |
| 蒸し物 | **シューマイ**<br>少しすき間をあけて皿に並べ、水分を補ってから加熱する。乾燥ぎみのときは、サッと水にくぐらせる。 |
| 汁物(とろみのある物) | **カレー・シチュー**<br>えびやいか、丸ごとのマッシュルームは飛び散ることがあるのでおおいをする。加熱後かき混ぜる。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き加熱後、加える)仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。(ラップ)<br>※みそ汁・スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。➔P.26~27、35 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔P.12~13 漆器や耐熱性のない容器は使えません。 |

オート調理

# オート調理 (あたためる)

## 冷凍保存したごはんやお総菜をあたためる

●冷凍保存(ホームフリージング)した食品をあたためます。

5解凍 6半解凍 / 7葉・果菜 8根菜 / 9焼きそば 10冷凍めん / 11簡単丼 12簡単煮物 / 13コンビニ弁当 / 14フライあたため / 15グラタン / 16ケーキ 17お菓子 / 18簡単パン
オート あたため 弱 中 強 / レンジ トースター・グリル オーブン
3トースト 4牛乳 1あたため あたため スタート ❷ 2解凍あたため ❶ レンジ(発酵) 10分 トースターグリル 1分 オーブン(発酵) 10秒 仕上がり/温度 ∨ ∧ 脱臭 とりけし

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

2解凍あたため は

**準備** 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

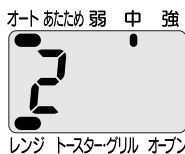
**1** 2解凍あたため を押す

オート あたため 弱 中 強 2 レンジ トースター・グリル オーブン

仕上がり調節をするときは ➔P.15

**2** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終わります。



## あたためられる食品と上手なあたためかた オート調理 2解凍あたため

■お総菜やご家庭で調理した食品で、分量と容器の重さは同じくらいにしてください。
■オート調理の1回分の分量の目安は1~2人分です。(分量は食品と容器を合わせて1200gまでが目安です。)
■食品の温度は、冷凍は約−18℃が目安です。

このマークの付いた食品はラップなどのおおいをする。

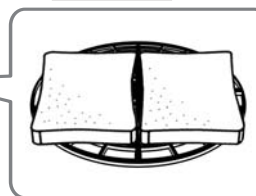
| | | 冷凍保存した食品を解凍してあたためる<br>オート調理 2解凍あたため |
|---|---|---|
| ごはん物 | | **冷凍ごはん・おにぎり**<br>四角形に形作ったごはんを平皿にのせる。<br>2個以上のときは分量を同じにして、中央にのせる。<br>**冷凍チャーハン・ピラフ**<br>ほぐして皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 |
| めん類 | | **冷凍スパゲッティ・焼きそば**<br>皿にのせる。加熱後、かき混ぜる。 |
| 焼き物 | | **冷凍ハンバーグ**<br>皿にのせる。加熱後、裏返してしばらくおく。 |
| 揚げ物 | | **冷凍天ぷら・フライ・コロッケ**<br>皿に並べる。仕上がり調節 やや弱 か 弱 に合わせる。<br>油が気になるときは、 加熱後、ペーパータオルで取る。 |
| いため物 | | **冷凍八宝菜・ミートボール**<br>容器に入れる。加熱後、かき混ぜる。 |
| 蒸し物 | | **冷凍シューマイ**<br>サッと水にくぐらせて皿に並べる。<br>加熱後はすぐにラップを外す。 |
| 汁物(とろみのある物) | | **冷凍カレー・シチュー**<br>容器に入れ、おおいをする。ふたの代わりにラップをするときは、ゆとりをもっておおい、仕上がり調節 やや強 か 強 に合わせる。<br>加熱後、かたまりをほぐし、かき混ぜる。<br>※スープなどは、手動調理(レンジ加熱)で加熱します。➔P.26~27、35 使用する容器は、陶磁器や耐熱性のある容器を使います。➔P.12~13 漆器や耐熱性のない容器は使えません。 |

# オート調理

## 3トースト ～ 18簡単パン

例: 3トースト の場合

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品とメニューにあった付属品を入れ、ドアを閉める

**1** 希望のメニュー番号を選択する
例えばトーストの場合は、3トースト ボタンを押す

仕上がり調節をするときは ➔ P.15

**2** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※調理後は、ふきんなどで庫内やドアの水滴をよくふき取ります。➔ P.36

**調理後の加熱室の油汚れは**
「臭いが気になるとき(脱臭)」を参照して 脱臭 で加熱してください。
➔ P.36

### ⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

■2つのメニューがあるボタンは、押すごとに切り替わります。
5解凍6半解凍は、ボタンを押すごとに「5解凍」▶「6半解凍」▶「5解凍」の順に選択できます。
同様に 7葉・果菜8根菜は、「7葉・果菜」▶「8根菜」▶「7葉・果菜」、9焼きそば10冷凍めん は「9焼きそば」▶「10冷凍めん」▶「9焼きそば」、11簡単丼12簡単煮物 は「11簡単丼」▶「12簡単煮物」▶「11簡単丼」、16ケーキ17お菓子 は、「16ケーキ」▶「17お菓子」▶「16ケーキ」の順に選択できます。

## オート調理 4牛乳 のコツ

●1回であたためられる分量は1～4杯(本)です。

1mL=1cc

| 飲み物の種類 | 1杯分の分量 |
|---|---|
| 牛　乳 | 200mL(冷蔵) |
| コーヒー | 150mL |
| 水 | 180mL |
| お　茶 | 180mL |

●容器の7～8分目が適量です。
容器に対して少量(½量以下)しか入れないと、加熱室から取り出した後でも、突然沸とうして飛び散り、やけどすることがあるので手動調理(レンジ加熱)で加熱します。➔ P.26~27

●2個以上の場合は、丸皿の中央に寄せて置きます。
●牛乳は冷蔵室から出したてのものを使います。
●牛乳びんでの加熱はできません。

※お酒のあたためは手動調理 レンジ 600W で加熱します。
➔ P.26~27、35



## オート調理 5解凍 6半解凍 のコツ

●**冷凍室で冷凍された肉や魚を解凍します。**(冷凍室から出したばかりのコチコチに凍ったものを使います。)
●**一度に解凍できる分量は、100～600gです。**
分量が多過ぎると「ピピピッ」となり、表示部に「C03」が表示され、解凍されません。分量を減らしてください。

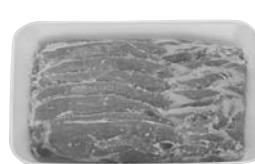
●**加熱室は冷ましてから使ってください。**
トースター・グリル、オーブン の使用後は加熱室や丸皿が熱くなっています。発泡スチロールのトレーがとけたり、加熱し過ぎることがあります。十分冷ましてから使ってください。

●**発泡スチロール製のトレーは、生ものの解凍以外には使用しないでください。**
●**形、厚みが均一でないものはアルミホイルを使って解凍します。**
形、厚みが均一でないものは、細いところや薄いところに巻きます。大きなかたまりには、まわり(側面)に巻きます。頭や尾の部分は、先に加熱されやすいのでアルミホイルをピッタリと巻いて解凍すると、変色や煮えがふせげます。
アルミホイルが加熱室壁面、ドアファインダーに触れると火花(スパーク)が出て、丸皿やドアファインダーが割れるおそれがあります。

●**発泡スチロール製のトレーにのせたまま解凍します。**
ラップなどの包装を外し、丸皿の中央にのせて解凍します。陶磁器や耐熱性の皿などは使わないでください。トレーがない場合は、丸皿にオーブンシートかペーパータオルを敷いて解凍します。
●**解凍後そのまましばらく置き自然解凍をします。**

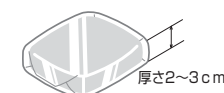
**次の場合は手動調理(レンジ加熱)で途中様子を見ながら解凍します。** ➔ P.26

- 調理済み冷凍食品や冷凍野菜
  解凍の目安は200gで4～5分です。
  レンジ 200W で加熱する。
- 分量が100g未満の場合
- バラバラになって凍っているもの
- 解凍が足りなかったとき
- －20℃以下の冷凍食品
  (オート調理で加熱不足の場合)
  冷凍保存温度は－18℃を基準にしています。
  レンジ 100W で加熱する。
- とけかけている食品
  レンジ 100W または レンジ 200W で加熱する。

## オート調理 5解凍 6半解凍 の使い分け

**肉や魚を解凍後、すぐ調理する場合：5解凍**
薄切り肉は、解凍後両手で大きくしならせます。ひき肉やかたまり肉は仕上がり調節 強 に合わせて解凍します。

**さしみを解凍後、そのまま生で食べる場合：6半解凍**
食品の中心が、少し凍っている状態に仕上がります。包丁で切りやすく、食卓に出すとき食べごろになります。

## 上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

●**材料は新鮮なものを**
1回分ずつ(200～300g)に分け、2～3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にまとめます。
●**ラップなどでピッタリ密封をします。**
●**魚の下ごしらえは**
魚はうろこやえら、内臓を取り、塩水で洗って水気をふき取り、一尾ずつ冷凍します。
●**バランなどの飾りや敷きものは取り除きます。**
●**熱いものは**
よく冷ましてから冷凍します。
●**ごはんやカレーなどは**
ごはんは1杯分(150g)ずつに、カレーなどは100～300gずつに分け、薄く(厚さ2～3cm)平らにして冷凍します。(丸ごとのマッシュルームなど飛び散りやすいものは、あらかじめ半分に切っておきます。)
●**野菜は**
固めにゆで、水気をよく切って1回分(100～200g)ずつラップなどで包み、冷凍します。

## オート調理 7葉・果菜 8根菜 のコツ

**水気を切らずラップでぴったりと包み、丸皿の中央に直接のせて加熱します。**
皿などの上にのせて加熱すると加熱し過ぎの原因になります。

**加熱できる分量は 7葉・果菜 で100～300g 8根菜 で100～600gです。**

7葉・果菜

- **葉菜** ほうれん草、小松菜など葉が食べられるもの
- **果菜** なす、かぼちゃなど果実や種子が食べられるもの
- **花菜** カリフラワー、ブロッコリーなど花弁やつぼみが食べられるもの

8根菜

- **根菜** じゃがいも、さつまいもなど地中にある根茎や根が食べられるもの

### ⚠注意

(火災の原因になります)
**分量が100ｇ未満のときはオート調理で加熱しない。**
手動調理 レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。➔ P.26~27
- **クッキングシートなどの紙類で包んで加熱しない。**

丸のままのじゃがいもなど複数個を加熱するときは、中央を開けてラップに包んで加熱します。

**●料理に合わせた下ごしらえを**
葉、果・花菜の根の太いものには、十文字の切り目を入れたり、房になっているものは小房に分けます。根菜類は、同じ大きさに切りそろえたり、なるべく同じ大きさのものを選びます。

**●材料に合ったアク抜きを**
ほうれん草などは、加熱後すぐに水にとります。なすやカリフラワーなどは、加熱前に薄い塩水や酢水にさらしてアク抜きをします。

## オート調理 9焼きそば のコツ

**使用する容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。
➔ P.51

**１回の分量は**
表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません。分量が100g未満のときは 手動調理 レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。)

**ラップは**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

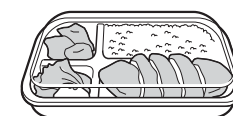
**加熱が足りなかったときは**
手動調理 レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。

### ⚠注意

**9焼きそば のときは少量(100g未満)の食品を加熱しない。**
少量(100g未満)で加熱すると食品が焦げたりすることがあります。

## オート調理 13コンビニ弁当 のコツ

- **あたためられる弁当はコンビニエンスストアなどで販売されているお弁当です。**
- **ごはんとおかずが分かれて入っている弁当**(加熱時間の目安　１個（約450g）約1分30秒)

  他に「のり弁当」や「鮭弁当」のように、ごはんの上に具がのっているものもあたためられます。
- **丼物**(カツ丼・カレーライス・チャーハン・スパゲッティーなど)

  ＊あんかけ類（中華丼、あんかけ焼きそばなど）をあたためる場合、容器やふたが変形したり、あんかけの具（いか、えび、うずらの卵など）が加熱中に破裂したりする場合があります。ふたを取り外し、これらの具を取り除いてから加熱し、加熱後加えます。
- **１回の分量は1個(１人分)です。**

※ 冷蔵庫から出したものは仕上がり調節 やや強 か 強 にします。

### 13コンビニ弁当 であたためられないお弁当の例です。

- **電子レンジ加熱に使えない容器を使用している弁当**
  (紙や木でできた容器、アルミで加工された容器、発泡スチロール製の容器、ホッチキスなどで止めてある容器などを使用した弁当)
- **１種類ずつ小分けしている弁当**
  (から揚げ・シューマイなど)
- **弁当屋さんの持ち帰り弁当**
- **おにぎり** ➔ P. 18
- **対角線・直径が26cm以上の容器の弁当**

### ⚠警告

**ゆで卵や目玉焼きは破裂するおそれがあるので、加熱しない。**
**(あたためる前に取り除きます。)**

## オート調理 14フライあたため のコツ

- **丸皿にアルミホイルは敷かないでください。**
  レンジ加熱のとき、火花(スパーク)の原因になります。オーブンシートは使用できます。
- **置きかたは**
  市販の冷凍フライ類は袋やラップ、トレーなどを外し、凍ったまま丸皿に並べます。

# 手動調理（レンジ加熱）

## 食品を一定の出力(W)で加熱する

600W 200W 100Wの操作方法を説明しています。レンジ 発酵の操作方法は、➔P.32を参照してください。
※高周波出力950Wはオート調理の1あたため等の限定したメニューにのみ働きます。
手動調理(レンジ)では、レンジ 950Wは設定できません。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

例:レンジ 600Wで1分40秒加熱する場合

**1** レンジ(発酵)を押し 出力(W)を選択する

押すごとに
600W ▶200W ▶100W ▶レンジ 発酵
の順に表示します。

レンジ(発酵):1回
600
レンジ出力

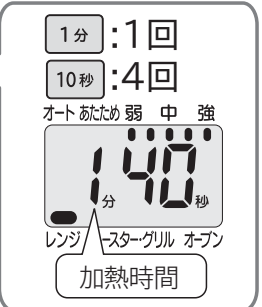
**2** 10分 1分 10秒を押し
時間を設定する

600W
(最大設定時間19分50秒)
200W 100W
(最大設定時間90分)

1分:1回
10秒:4回
1:40
加熱時間

**3** あたため スタートを押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

| 出力 | 加熱時間選択範囲 |
|---|---|
| 600W | 10秒～19分50秒:10秒単位 |
| 200W 100W | 10秒～20分:10秒単位<br>20分～90分:1分単位 |

### ⚠注意

レンジ加熱では加熱しない。(破裂のおそれがあります)
生卵　ゆで卵　黄身や目玉焼き
（※卵を加熱する場合は、ときほぐしてから加熱する。）



## 加熱時間の決めかた

●同じ分量でも食品の種類によって調理時間も違います。
食品100ｇ当たり レンジ 600W の加熱時間の目安

| 食品の種類 | 生からの調理 | あたため | 食品の種類 | 生からの調理 | あたため |
|---|---|---|---|---|---|
| 野菜類 葉・果菜類 | 1分～1分30秒 | 50秒～1分10秒 | めん類 | ——— | 50秒～1分10秒 |
| 野菜類 根菜 | 1分30秒～2分 | 50秒～1分10秒 | 汁物(みそ汁・スープなど) | ——— | 1分10秒～1分30秒 |
| 魚介類 | 1分30秒～2分 | 50秒～1分10秒 | 飲み物(お酒・牛乳など) | ——— | 40秒～1分 |
| 肉類 | 1分50秒～2分30秒 | 1分～1分30秒 | パン・まんじゅう | ——— | 30～50秒 |
| ごはん類 | ——— | 40～50秒 | ケーキ | 40秒～50秒 | ——— |

●レンジ 950Wは手動調理では設定できません
レンジ 600Wで加熱します。オート調理の1あたため等の限定したメニューにのみ働きます。

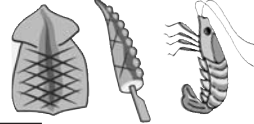
●食品の分量にほぼ比例します
分量が倍になれば時間もほぼ倍、半分になれば時間もほぼ半分になります。

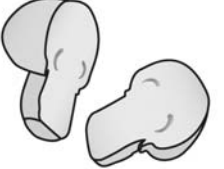
●加熱前の食品温度によっても違います
同じ食品でも、冷蔵室や冷凍室から出して使う場合は、加熱時間がかかります。
常温(約20℃のとき)に対して、冷蔵は約1.3倍、冷凍は約2.3倍が目安です。
また夏と冬で多少加熱時間が違います。

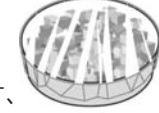
●使う容器によっても違います
容器の材質や大きさ、形状によっても加熱時間は多少違ってきます。

●少量の食品(100g未満)を加熱する場合
レンジ 600Wで加熱時間を20～50秒に設定し、様子を見ながら加熱します。特に小さく切ったにんじんなど野菜が少量(100ｇ未満)のときに乾燥したり、火花(スパーク)が出て焦げたりすることがあります。水を多めにふりかけてラップに包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。

## 下準備をする　はじけや飛び散りをふせぎます。

●イカ、タコ、エビなどの皮や殻付きの物は、表面に切り目を入れる
※レンジ 200Wで加熱時間を控えめにします。

●殻付きの栗やぎんなん
※切れ目や割れ目を入れておおいをして加熱します。

●マッシュルームは半分に切る

●ひじき
※レンジ 200Wで加熱時間を控えめにします。

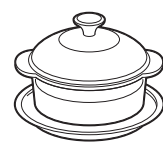
●さいの目野菜(にんじんなど)
※100ｇ以上にするか、水をふりかけ、ラップをしてレンジ 600Wで加熱します。

●とろみのある物などはおおいをして加熱前と加熱後にかき混ぜる

# 手動調理（レンジ加熱）

## 加熱途中で出力(W)を自動的に下げる(リレー加熱)

煮込みや炊飯など加熱の途中から弱火にする加熱方法です。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を入れた容器や皿を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

例:レンジ600Wで10分加熱後、レンジ200Wで25分加熱する場合

**1** レンジ(発酵) を押し 600W を選択する

押すごとに 600W ▶200W ▶100W ▶レンジ 発酵 の順に表示します。

レンジ(発酵):1回 → 600 (レンジ出力)

**2** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間19分50秒)

10分:1回 → 10分00秒 (加熱時間)

**3** レンジ(発酵) を押し 200W または 100Wを選択する

押すごとに 200W ▶100W の順に表示します。

レンジ(発酵):1回 → 200 (レンジ出力)

**4** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間90分)

10分:2回 1分:5回 → 25分 (加熱時間)

**5** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

手動調理



# 手動調理（トースター・グリル加熱）

## 魚など表面に焦げ目をつける調理

魚の切り身などを焼きます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

例:トースター・グリルで28分加熱する場合

**1** トースター・グリル を押す

**2** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

(最大設定時間40分)

10分:2回 1分:8回 → 28分 (加熱時間)

| 加熱時間選択範囲 |
| --- |
| 10秒～20分:10秒単位 |
| 20分～40分:1分単位 |

**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す

庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※40分以上のときは残り時間を追加加熱してください。

### ⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

**調理後の加熱室の油汚れは**

「臭いが気になるとき(脱臭)」を参照して 脱臭 で加熱してください。 ➔P.36

### トースター・グリル の上手な使いかた

**途中で裏返しをしてさらに焼く**
片面を焼いてから裏返して、さらに焼きます。魚などは盛り付けたとき上になる方を下にして並べて焼き、途中裏返してさらに焼きます。

■加熱時間を変えるときは仕上がり/温度 ∨ ∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(40分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

**※焼きもち、丸身の魚は焼けません。**

手動調理

# 手動調理（オーブン加熱）

## 予熱ありの使いかた

先に加熱室を予熱してから調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた丸皿を用意する

加熱室は回転台だけにする

例:オーブン 予熱あり 150℃ で 22分 加熱する場合

**1** オーブン(発酵) を押し 予熱「あり」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶ 予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま ❷ に進みます。

オーブン(発酵):1回 / 点灯

**2** 仕上がり／温度 ∨ ∧ を押し温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

※時間表示の場合は、仕上がり／温度 ∨∧ を押し、温度表示にしてから操作します。

仕上がり／温度 ∨:1回 / オーブン温度

**3** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)

10分:2回
1分:2回
加熱時間

**4** あたためスタート を押してスタートする(予熱を開始します)

■予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。予熱中に加熱室の様子を見たいときは あたためスタート を押すと約5秒間庫内灯が点灯し、回転台が回転します。

予熱終了音が鳴り予熱が終ったらドアを開けて食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める。

■予熱が終ってそのままにしておくと、10分間予熱を継続した後、設定した時間を加熱します。(庫内灯は消灯しています。)

**5** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※250℃設定時の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

**追加加熱などで予熱が不要なとき**
予熱なしの使いかたの方法で行います。
➔P.31

| 加熱時間選択範囲 |
|---|
| 10秒~20分:10秒単位 |
| 20分~90分:1分単位 |

### ⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。



# 手動調理（オーブン加熱）

## 予熱なしの使いかた

加熱室を予熱しないで調理します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた丸皿を入れドアを閉める

例:オーブン 予熱なし 170℃ で 24分 加熱する場合

**1** オーブン(発酵) を2回押し 予熱「なし」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶ 予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。
予熱「あり」→「予熱」が点灯
予熱「なし」→「予熱」が消灯
※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま ❷ に進みます。

オーブン(発酵):2回 / 「予熱」消灯

**2** 仕上がり／温度 ∨ ∧ を押し 温度を設定する

100℃~210℃(10℃単位)・250℃まで設定できます。(加熱室が熱い場合、最大設定温度は210℃になります。)

※時間表示の場合は、仕上がり／温度 ∨∧ を押し、温度表示にしてから操作します。

仕上がり／温度 ∧:1回 / オーブン温度

**3** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する
(最大設定時間90分)

10分:2回
1分:4回
加熱時間

**4** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

※250℃設定時の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。

### ⚠注意

(やけどのおそれがあります)
熱くなった食品や付属品の取り出しは、厚めの乾いたふきんや、お手持ちのオーブン用手袋を使う。

### 加熱のポイント

**食品の焼き色を調節するため、加熱途中で温度と加熱時間を変えることができます。**

■加熱中に オーブン を押すと、設定した温度が表示されます。仕上がり/温度 ∨∧ を押して温度を変えることができます。約2秒後に時間表示に戻ります。

■オーブン 加熱中に、加熱時間を変えるときは、仕上がり/温度 ∨∧ を押すと、1分単位で増減できます。但し、最大加熱時間(90分)を設定した場合、加熱時間を追加することはできません。また、残時間表示が1分未満となった場合は加熱時間を増減することはできません。

# 手動調理（発酵）

## レンジ発酵（レンジ4回押し）

簡単パンの生地など少量の発酵が手早くできます。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品を丸皿の中央に置き、ドアを閉める

例:レンジ発酵 仕上がり調節 中 で 10分 加熱する場合

**1** レンジ（発酵） を4回押し「発酵」を選択する

押すごとに
600W ▶200W ▶100W ▶レンジ 発酵
の順に表示します。

仕上がり調節をするときは ➔P.15

レンジ（発酵）:4回

**2** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

（最大設定時間90分）

10分:1回

加熱時間

**3** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

### レンジ 発酵のコツ

▶ つづく

⚠注意 加熱室の温度が低いとき、上ヒーターが加熱する場合があります。ドア、キャビネット、加熱室の周辺に触れない。

- ●メニューによって発酵温度が違います。仕上がり/温度 ∨∧ を使い分けます。（右表参照）
  レンジ 発酵 は仕上がり/温度 ∨∧ で発酵温度をコントロールします。仕上がり/温度 ∨∧ を誤って設定すると上手に仕上がりません。
- ●市販の料理ブックの発酵や、好みの料理の発酵は オーブン 予熱なし で仕上がり/温度 ∨∧ を押して オーブン 発酵（40℃）に合わせ様子を見ながら行ってください。

レンジ 発酵 メニューと記載ページ

| ボタン | 仕上がり調節 | メニュー・記載ページ |
|---|---|---|
| レンジ発酵 | 中 | 簡単パン(58)<br>簡単肉まん(59)<br>レーズンパン(59)<br>セサミパン(59)<br>かぼちゃパン(60)<br>グラハムパン(60)<br>チョコチップめろんパン(60) |
| | やや弱 | ヨーグルト(61)<br>ヨーグルトソース(61) |
| | 弱 | カスピ海ヨーグルト(61) |

## オーブン発酵

パン生地などの発酵します。

お知らせ ドアを開けると電源が入ります。

**準備** 食品をのせた丸皿を入れ、ドアを閉める

例:オーブン発酵 40℃ で 24分 加熱する場合

**1** オーブン（発酵） を2回押し 予熱「なし」を選択する

■ ボタンを押すごとに予熱「あり」▶予熱「なし」▶予熱「あり」の順に選択できます。

※約2秒後に時間表示に切り替わりますがそのまま❷に進みます。

オーブン（発酵）:2回

**2** 仕上がり/温度 ∨ を押し 発酵(40℃)に設定する

※時間表示の場合は、∨∧ を押し、温度表示にしてから操作します。

∨ :7回

**3** 10分 1分 10秒 を押し、時間を設定する

（最大設定時間90分）

10分:2回
1分:4回

加熱時間

**4** あたためスタート を押してスタートする

終了音が鳴ったら食品を取り出す
庫内灯が消灯し、表示が「0」になり、加熱が終ります。

### レンジ 発酵のコツ

▶つづき

本書に記載してある、バターロール、ピザなどの一次発酵を レンジ 発酵 で行う場合は

●こね上げた生地を耐熱性ガラスのボウルに入れてそのまま丸皿にのせて発酵します。（金属製の容器は使えません。）

レンジ 発酵 仕上がり調節 中 で調理します。

| メニュー・記載ページ | 分 量 | 一次発酵時間 |
|---|---|---|
| バターロール ➔P.57 | 6個分 | 15～20分 |

●簡単パン ➔P.58 を参照し、ポリ袋を使ってこねることもできます。この場合は袋のまま、記載の発酵時間の少なめの時間を目安にして発酵させます。

# 手動調理をするときの加熱時間

## レンジ調理（野菜）

＊オート調理する場合、葉菜、果・花菜は 7葉・果菜 で。
根菜は、8根菜 で加熱します。

| | メニュー名 | オート調理 | 調理のコツ | おおいの有無 | 手動調理の目安（レンジ600W）分量 | 加熱時間 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 葉菜 | ほうれん草<br>小松菜・春菊 | 7葉・果菜 | 太い茎には切り目を入れ、葉先と根元を交互にする。加熱後、冷水にとってアク抜き、色どめをする。 | 有 | 200g | 2分10秒～2分30秒 |
| | 白菜・もやし<br>キャベツ | | 白菜は葉先と根元を交互にする。加熱後、ざるにあげて水気を切る。 | | | |
| 花・果菜 | なす | 7葉・果菜 | 用途に合わせて切り、塩水につけてアク抜きをする。加熱後、冷水にとって色どめをする。 | 有 | 200g | 2分30秒～3分 |
| | カリフラワー<br>ブロッコリー | | 小房に分ける。ブロッコリーは加熱後、冷水にとって色どめをする。 | | | |
| | グリーンアスパラガス | | はかまを外し、穂先と根元を交互にする。 | | | |
| | さやいんげん<br>さやえんどう | | 筋を取る。加熱後、さっと冷水をかけて色どめをする。 | | 200g | 2分30秒～3分 |
| | とうもろこし | 7葉・果菜 強 ～ やや強 | 皮をラップ代わりにするときは、ひげを取り除く。 | | 300g(1本) | 5～6分 |
| | かぼちゃ | | 大きさをそろえて切る。 | | 200g | 3分～3分30秒 |
| 根菜 | にんじん<br>さつまいも<br>さといも | 8根菜 やや弱 ～ 弱 | 皮をむいたさといもは、塩もみして水で洗い、ぬめりを取る。 | 有 | 200g | 約4分 |
| | ごぼう<br>れんこん | 8根菜 | ごぼう、れんこんは酢水につけ、アク抜きしてから酢をふりかけて加熱する。 | | | |
| | じゃがいも | | じゃがいも丸ごと1・2個を加熱したときは、加熱後、そのままばらく置きます。さいの目切りは 弱 で。 | | 150g | 約4分 |
| | 大根 | | | | 300g | 6～7分 |

## レンジ調理（炒めもの）

| メニュー名 | オート調理 | 調理のコツ | おおいの有無 | 標準量 | 加熱時間 |
|---|---|---|---|---|---|
| 焼きそば<br>牛肉とピーマンの細切り炒め<br>八宝菜 | 9 焼きそば | ➔ P.51 | 有 | 標準量 | 8～9分 |

## レンジ調理（冷凍食品の解凍あたため）

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間 レンジ600W | おおいの有無 |
|---|---|---|---|
| 冷凍ごはん（2～3cm厚さの固まり） | 1杯分(150g) | 2分～2分40秒 | 有 |
| 冷凍おにぎり(固まり) | 1個(150g) | 2分～2分40秒 | 有 |
| 冷凍ピラフ（パラパラのもの） | 1人分(250g) | 3分20秒～4分 | 有 |
| 冷凍スパゲッティ | 1人分(250g) | 3分20秒～4分 | 有 |
| 冷凍ハンバーグ | 1個(100g) | 2分30秒～3分 | 有 |
| 冷凍フライ | 2~4個(100g) | 1分50秒～2分 | － |
| 冷凍シューマイ | 15個(220g) | 3分～4分20秒 | 有 |
| 冷凍肉だんご（甘酢あんかけ） | 1袋(200g) | 2分～3分20秒 | 有 |
| 冷凍カレー・シチュー | 1人分(200g) | 3分50秒～4分 | 有 |
| 冷凍ミックスベジタブル | 200g | 2分～2分40秒 | 有 |
| 冷凍さやいんげん | 200g | 2分40秒～3分 | 有 |
| 冷凍枝豆・かぼちゃ | 200g | 2分～3分20秒 | 有 |
| 冷凍スイートコーン | 300g | 5分～6分40秒 | 有 |
| 冷凍あんまん・肉まん | 各1個(80g) | 50秒～1分20秒 | 有 |

- あんまん、肉まんのあたためは、底の紙を取り、サッと水にくぐらせてから、ゆとりをもってラップで包み、皿にのせて加熱します。
- パンやまんじゅうのあたためは、時間がたつと固くなるので、食べる直前に加熱します。
- ミックスベジタブルや枝豆は、水にくぐらせて皿に広げて加熱します。少量（100g未満）をラップに包んで加熱すると、火花（スパーク）が発生して食品が焦げたり、乾燥することがあります。（➔ P.27「少量の食品(100g未満)を加熱する場合」参照）水を多めにふりかけてラップで包むか皿などに広げ、浸るくらいの水を入れてラップでおおい、加熱します。
- 市販の冷凍食品（フライやコロッケなど）を加熱するときは、食品メーカーが指示するトレーや容器に入れて、丸皿の中央に寄せて置きます。加熱時間は、食品メーカーが表示している時間を目安にして、加熱します。



## レンジ調理（ごはん、お総菜のあたため）

| | メニュー名 | 分量 | 加熱時間 レンジ600W | おおいの有無 |
|---|---|---|---|---|
| ごはん類／めん類 | ごはん | 1杯(150g) | 50秒～1分 | － |
| | おにぎり | 1個(150g) | 約1分 | － |
| | チャーハン・ピラフ | 1人分(各250g) | 約1分50秒 | － |
| | スパゲッティ・焼きそば | 1人分(各250g) | 約2分40秒 | － |
| 焼き物 | 焼き魚 | 1人分(100g) | 約1分 | 有 |
| | ハンバーグ | 1個(100g) | 約1分 | － |
| 揚げ物 | フライ | 2~4個(100g) | 40～50秒 | － |
| | コロッケ | 2個(150g) | 50秒～1分 | － |
| いため物 | 野菜のいため物 | 1人分(200g) | 約1分50秒 | － |
| | 八宝菜 | 1人分(300g) | 約2分40秒 | － |
| 煮物 | 野菜の煮物 | 1人分(200g) | 1分50秒～2分 | － |
| | 煮魚 | 1切れ(100g) | 約50秒 | 有 |
| 蒸し物 | シューマイ | 1人分(200g) | 約1分50秒 | － |
| 汁物 | みそ汁・コンソメスープ | 1人分(150g) | 1分～1分50秒 | － |
| | カレー・シチュー | 1人分(各200g) | 約1分50秒 | 有 |
| | ポタージュスープ | 1人分(150g) | 1分40秒～2分 | － |
| 飲み物 | 牛乳 | 1杯(200ml) | 約1分40秒 | － |
| | コーヒー | 1杯(150ml) | 約1分10秒 | － |
| | お酒 | 1本(180ml) | 50秒～1分 | － |
| パン類 | ハンバーガー | 1個(100g) | 30～40秒 | － |
| | ホットドッグ | 1本(80g) | 20～30秒 | － |
| | バターロール | 2個(80g) | 約20秒 | － |
| まんじゅう | あんまん・肉まん | 各1個(80g) | 30～40秒 | 有 |
| | まんじゅう | 2個(100g) | 20～30秒 | － |
| その他 | コンビニ弁当 | 1個(500g) | 1分40秒～2分 | － |

- 焼き魚や煮魚、カレーやシチューのあたためは、加熱中に飛び散ることがあるのでおおいをします。

## レンジ調理（生ものの解凍）

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間 レンジ100W | おおいの有無 |
|---|---|---|---|
| まぐろ（ブロック） | 200g | 4～6分 | － |
| いか（ロール） | 100g | 2～3分 | － |
| えび | 10尾(約200g) | 3～5分 | － |
| 切り身魚 | 1切れ(約100g) | 2～3分 | － |
| ひき肉 | 200g | 5～7分 | － |
| 薄切り肉 | 200g | 4～6分 | － |
| 鶏もも肉（骨なし） | 250g | 6～7分 | － |
| 鶏もも肉（骨あり） | 250g | 7～8分 | － |

- ラップやふたなどのおおいを外し、発泡スチロール製のトレーにのせて加熱します。
- 加熱後3～5分放置して自然解凍します。

## レンジ調理（ゆでて冷凍した野菜の解凍）

| メニュー名 | 分量 | 加熱時間 レンジ600W | おおいの有無 |
|---|---|---|---|
| ミックスベジタブル | 200g | 1分50秒～2分10秒 | － |
| さやいんげん | 200g | 約2分 | － |

## オーブン調理

- 手動調理での付属品は丸皿を使用します。
  ただし、トーストは回転台のみを使用します。

※市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うときは、この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。

| | メニュー名 | オート調理 | 手動調理の目安 標準分量 | 加熱方法 | 加熱時間 予熱あり | 加熱時間 予熱なし | 記載ページ |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 軽食・お総菜 | トースト | 3トースト | 2枚 | トースター・グリル | 4分30秒～6分30秒 | | 44 |
| | マカロニグラタン | 15グラタン | 2皿 | オーブン 210℃ | 25～30分 | 25～35分 | 49 |
| お菓子・パン | 型抜きクッキー<br>絞り出しクッキー | 17 お菓子 | 丸皿1枚分 | オーブン 180℃ | 19～23分 | 22～26分 | 53 |
| | デコレーションケーキ（スポンジケーキ） | 16 ケーキ | 直径15cm | オーブン 160℃ | 34～38分 | 36～40分 | 55 |
| | | | 直径18・21cm | オーブン 160℃ | 38～44分 | 38～46分 | |
| | 簡単パン | 18 簡単パン | 各8個分 | オーブン 170℃ | 24～28分 | 26～30分 | 58 |
| | レーズンパン<br>セサミパン | | | | | | 59 |
| | かぼちゃパン<br>グラハムパン<br>チョコチップめろんパン | | 各1個分 | | | | 60 |

# 本体・付属品のお手入れ

お手入れはすぐにこまめにがポイントです。

**加熱室内壁・前面・ドア内側・カバー**

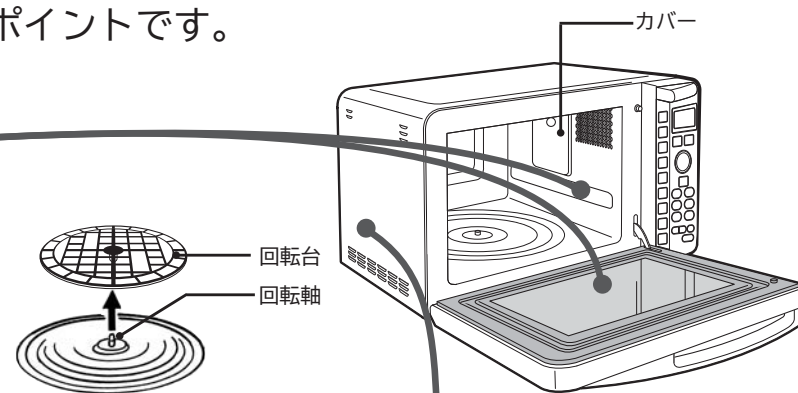
**回転台を両手で持ち上げて取り外してから、かたく絞ったぬれぶきんでふきます。**

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

**カバーは強くこすらないでください。破損、割れ、カケのおそれがあります。**

カバー
回転台
回転軸

**回転台**

**台所用中性洗剤をつけたスポンジたわしで汚れを落として水洗いし、水気を十分にふき取ります。**

**丸皿**

**かたく絞ったぬれぶきんでふきます。**

●ふきんで取れにくい汚れは丸皿を取り出し、市販のクリームクレンザー(研磨剤入り)を付けて、その部分をこすって洗い流します。

**衝撃を加えると割れるおそれがあります。**

●割れたり、ひびが入ったときは、そのまま使用せず、お買い上げの販売店にご相談ください。そのまま使用すると故障の原因になります。

**外　側**

**やわらかい布でふき取ります。**

汚れがひどいときは台所用中性洗剤をつけた布でふき取り、その後、かたく絞ったぬれぶきんで洗剤をよくふき取ります。

**⚠警告**

(感電､やけどの原因になります)

**お手入れは電源プラグを抜いて、本体が冷めてから行う。**

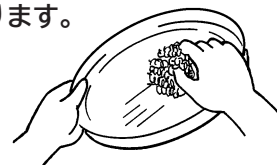
**⚠注意**

(感電、故障、けがの原因になります)

**回転台を外すときは上ヒーターに当てない。**

**⚠注意**

(破損・さびの原因になります)

**丸皿、回転台は、金属たわしや鋭利なものでこすらない。丸皿は傷が付き、割れやすくなります。回転台は、さびることがあります。**

(さび、感電、故障の原因になります)

**キャビネットやドア、操作パネルに水をかけない。**

(傷・変形の原因になります)

**パネルやドア、加熱室などをオーブンクリーナー、シンナー、ベンジン、スプレーのガラスみがき、漂白剤などでふかない。**

★化学ぞうきんの使用は、その注意書きに従ってください。

オーブンクリーナー
シンナー
ベンジン
ガラスみがき
漂白剤

(火花(スパーク)や炎が出たり、さびや悪臭の原因になります)

**加熱室内壁に食品くずや汁をつけたままにしない。汚れが取れにくくなります。汚れたらすぐふき取ります。**

●加熱室側面のカバーの汚れがひどく、汚れがとれなくなった場合には、お買い上げの販売店または「ご相談窓口」にご相談ください。

●加熱室底面には塗装コート処理がしてあります。傷つきやすいので、たわしなど固いものでこすらないでください。

※付属品のお手入れは、十分冷ましてから行ってください。

# 臭いが気になるとき(脱臭)

**脱臭 を使います**

**魚を焼いた後、別の料理をするときや、加熱室の臭いが気になるときに使います。**

**加熱室の臭いを軽減することができます。**

操作の手順は、初めてお使いになるときの準備「空焼き(脱臭)を行う」を参照してください。 ➔P.11





# うまく仕上がらないとき

**調理を上手に仕上げるために**　※重量センサーが働きます。0点調節を行ってください。➔P.11

## ごはんのあたため

| | |
|---|---|
| ごはんがあたたまらない<br>仕上がりにむらがみられる | ●プラスチック製の容器に入れたり､ふたをしたままで加熱していませんか。陶器･磁器(茶わんなど)に入れて､おおいをしないで加熱してください。<br>●ごはんの分量(重量)に合った大きさの容器(茶わんなど)に入れて加熱します。<br>●2～4杯を同時にあたためるときは､同じ分量､同じ大きさの容器に入れ､丸皿の中央に寄せて置き､加熱します。 |
| ごはんが熱過ぎる | ●ごはんの分量(重量)に対して､大き過ぎたり､深過ぎる容器を使っていませんか。<br>● 1あたため 仕上がり調節 やや弱 であたためてください。 |
| ごはんがぱさつく | ● 加熱前に霧を吹いてから加熱すると､しっとり仕上がります。 |
| 冷凍ごはんがあたたまらない<br>仕上がりにむらがみられる | ●ラップの重なっている部分を下にして皿にのせ､加熱します。<br>●プラスチック製の容器でふたをしたまま加熱したり､ラップに包んだ状態で丸皿に直接のせて加熱していませんか。うまくあたたまりません。<br>●使う容器(平皿)の大きさは､冷凍ごはんの分量(重量)に合った大きさのものを使います。<br>●ごはんを冷凍するときは､1杯分､1人分(約150gくらい)に分け､厚みは2～3cmの四角形に作ります。<br>●2個を同時にあたためるときは､同じ分量､同じ大きさのもので加熱します。むらの原因になります。<br>●2個を同時にあたためるときは､中央をあけるようにして並べ､重ねないでください。 |
| 冷凍ごはんが熱過ぎる | ●ごはんの分量(重量)に対して､大き過ぎたり､深過ぎる容器を使っていませんか。<br>●とけかけていませんか。冷凍室から取り出して､すぐに加熱します。 |

## 解凍・半解凍

| | |
|---|---|
| 解凍不足でかたい | ●半解凍(七～八分解凍)状態に仕上げます。加熱後3～5分の自然解凍をすると､きれいに解凍されます。<br>●食品(肉やさしみ等)や使用用途(解凍後すぐ調理する場合か､そのまま生で食べる場合)によってメニューが違います。同じメニューを使っても食品によって｢仕上がり調節｣が必要なものがあります。設定を確認してください。<br>●丸皿の中央にのせて加熱します。 |
| 食品が煮えた | ●皿などの上にのせて加熱していませんか。スチロール製の発泡トレーにのせて加熱します。<br>●食品の厚みや形が不均一だと､細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。魚などは､尾にアルミホイルを巻きます。<br>●冷凍するときは､食品の厚みを3cm以下にそろえてください。<br>●加熱するときはラップなどの包装は外してください。<br>●同時に2つ以上を解凍するときは､同じ種類のもので､同じ大きさのものにしてください。 |

# うまく仕上がらないとき(つづき)

## お総菜のあたため

| | |
|---|---|
| 食品をあたためても熱くならない | ●ラップやふたをしたままで加熱していませんか。<br>●食品が、金属容器かアルミホイルでおおわれていると加熱されません。<br>●丸皿の中央にのせて、加熱してください。<br>●保存状態(常温、冷蔵、冷凍)が違うものを一緒にあたためると上手にあたたまりません。 |
| 食品をあたためると熱くなり過ぎる | ●あたためる食品の量が少な過ぎませんか。100g以上にしてください。<br>●オート調理でぬるかったものを、オート調理で追加加熱をしていませんか。 手動調理 レンジ 600W で様子を見ながら、追加加熱をしてください。<br>●冷めかけた食品をオート調理であたためていませんか。 手動調理 レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。 |
| カレーやシチューがあたたまらない | ●とろみがある物はラップなどでおおいをして「仕上がり調節」を やや強 か 強 に設定して加熱します。<br>●加熱後、かき混ぜます。 |
| 冷凍食品があたたまらない | ● 2解凍あたため であたためます。➔P.20<br>●丸皿の中央にのせて、加熱してください。<br>●容器を使わないで食品だけで加熱していませんか。食品の分量(重量)に合った大きさ、重さの容器に入れて加熱してください。<br>●プラスチック容器に入れて加熱していませんか。軽過ぎて加熱時間が短くセットされています。 |

## 牛乳のあたため

| | |
|---|---|
| 牛乳が熱くなり過ぎる | ●牛乳の分量(重量)は少なくないですか。容器の大きさに対して半分以下の量のときは 手動調理 レンジ 600W で様子を見ながらあたためてください。<br>●冷めかけた牛乳をあたためていませんか。<br>●メニューをまちがえていませんか。1あたため で加熱すると熱くなり過ぎます。 |
| 牛乳がぬるい | ●容器の八分目くらいまで入れてあたためてください。<br>●市販のパックのままで加熱していませんか。 マグカップやコップに移し換えて加熱してください。<br>●セットされている「仕上がり調節」の目盛を確認してください。<br>●丸皿の中央に置いて加熱してください。 2～4杯を一度に加熱するときは、分量を同じくらいにして、丸皿の中央に寄せて並べ、加熱します。 |



## 野菜

| | |
|---|---|
| 野菜がうまくゆであがらない | ●野菜はラップで包んだままの状態で、丸皿の中央にのせて加熱します。<br>●ラップの重なっている部分を上にして加熱するとうまくゆであがりません。<br>●ほうれん草などの葉菜は100～300g、 じゃがいもなどの根菜は100～600gまで加熱できます。分量が多過ぎたり、少な過ぎるとうまくできません。 |
| ほうれん草など葉菜が乾燥したり、むらがある | ●ほうれん草などの葉菜は、洗ったあとの水気を切らない状態で、ラップで包みます。<br>●ラップで包むときは、茎と葉を交互にして重ね、しっかり包みます。ラップの包みかたがゆるかったり、広げた状態で包むと、うまくできません。 |
| ブロッコリーなどの果菜類を包むときは | ●ブロッコリーなどの果菜類は小房に分けて、ラップに重ならないようにすき間を作らないようにして並べ、ピッタリと包みます。 |
| じゃがいもやにんじんなどの根菜類が加熱し過ぎになった | ●ラップの重なった方を下にして丸皿の中央に直接のせて加熱します。<br>●100g以下のオート調理はできません。 手動調理 レンジ 600W で様子を見ながら加熱してください。 |
| じゃがいもが加熱不足になった | ●加熱後ラップを外さないですぐに上下を返してしばらくおいて、蒸らします。 |

## スポンジケーキ

| | |
|---|---|
| ケーキのふくらみが悪い | ●卵はしっかりと泡立てましたか。<br>●ハンドミキサーや泡立て器の先から落ちる泡で「の」の字が書けるくらい、しっかりと泡立ててください。➔P.55<br>●粉を加えた後やバターを加えたあとに、混ぜ過ぎていませんか。 |
| いくら泡立てても泡立ちが悪い | ●泡立てるときのボウルや泡立て器に、水分や油が付いていると泡立ちが悪くなります。 卵は新鮮なものを使ってください。 |
| きめがあらく、粉がダマになって残る | ●小麦粉はよくふるいながら入れましたか。<br>●小麦粉を加えてから、粉がなじむまでしっかり混ぜてください。 |
| ケーキがうまく焼けない | ●手動調理で焼く場合の温度と時間は、「手動調理をするときの加熱時間」➔P.35 を参照して焼いてください。<br>●分量に合った大きさの型で焼いてください。 |

## クッキー

| | |
|---|---|
| 焼き色にむらがある | ●生地の大きさや厚みはそろえてください。 |

## バターロール

| | |
|---|---|
| ふくらみが悪い | ●生地の発酵は十分でしたか。発酵途中で生地の表面が乾いているときは、霧吹きで水分を補ってください。<br>●成形するとき生地をいじめていませんか。生地はていねいに扱ってください。 |
| 焼き色にむらがある | ●生地の大きさが異なると焼いたときにむらになります。 |

# お困りのときは

| | 現　象 | 原　因 |
|---|---|---|
| 動作しない | 電源が入らない<br>（あたためスタート）を押しても受け付けない<br>ボタンを押しても受け付けない<br>加熱しない | ●電源プラグが抜けていませんか。<br>●配電盤のヒューズ、またはブレーカーが切れていませんか。<br>●表示部に「0」が表示されていますか。表示がない場合ドアを開閉してください。「0」表示します。（待機時消費電力オフ機能がはたらいています。）➔P.2<br>●ドアはきちんと閉まっていますか。<br>●ドアを開け閉めしなおしても正常になりませんか。<br>●専用ブレーカーを切り入れなおしてドアを開閉しても正常になりませんか。 |
| | 食品がまったくあたたまらない | とりけしボタンを押し表示部に「Ｍ」だけが表示されていませんか。店頭用の「モード」に設定されました。電源プラグを抜いて、約5秒たってから差し込みなおしてください。 |
| 音・火花・煙・付着物 | 加熱中「カチ、カチ・・・」と音がする | マイコンがレンジやヒーターなどの切り替えをするときのスイッチ音です。 |
| | 加熱中「ジージー」と音がする | インバーターの作動音です。 |
| | レンジ加熱のとき「パチン」と音がする | ドアと加熱室の接触面に付着していた水滴がはじける音です。 |
| | オーブン、トースター・グリル加熱のとき「ポコッ」と音がする | 高温のため、加熱室が膨張する音がすることがありますが故障ではありません。 |
| | 調理終了後、しばらくすると「カチ」と音がす | 調理終了後にドアを閉めてから10分過ぎたときにはたらく待機電力をオフするスイッチの音です。 |
| | 終了音の音色が切り替わったり、無音になった | ドアを開閉して表示部に「0」を表示させてから、温度/仕上がり☑を3秒間押すと"ピッ"と鳴り、終了音の音色が切り替わります。同じ操作でブザー音を無音に切り替えられます。➔P.15 |
| | 電源プラグを差し込むとき「カチッ」と音がしたり、火花（スパーク）が出る | 電源回路に充電するためで故障ではありません。 |
| | レンジのとき火花（スパーク）が出る | ●加熱室壁面、ドアファインダーなどに金属製の調理道具やアルミホイルが触れていませんか。<br>●回転台などに食品くずがついていませんか。 |
| | はじめてオーブンを使ったとき煙がでた | 加熱室は防錆のため油を塗っています。はじめてお使いのときは、空焼き（脱臭）をして油を焼き切ってください。➔P.11 |





# お困りのときは（つづき）

| | 現　象 | 原　因 |
|---|---|---|
| 水滴・庫内灯・ヒーター | 加熱中、表示部やドアがくもったり、水滴が落ちる | メニューによって食品から出た水分が水蒸気となり、表示部やドアの内側がくもることがあります。ドアの内側などに露がつき、床に落ちたときは、ふきんでふき取ってください。 |
| | 加熱室内に水滴が付着する | メニューによって食品から出た水蒸気が加熱室壁面に水滴として付着します。水滴はこまめにふき取ってください。➔P.36 |
| | オーブン予熱中に庫内灯が消灯している | 予熱中は節電のため庫内灯を消灯しています。［オーブン］予熱中に（あたためスタート）を押すと5秒間庫内灯が点灯します。 |
| | 庫内灯の明るさが変わるときがある | 断続運転のとき庫内灯の明るさが変わることがあります。故障ではありません。 |
| 設定・表示・その他 | 250℃に設定できないことがある | 加熱室が熱い場合の場合の最大設定温度は210℃になります。 |
| | セットした温度が途中で変わることがある。 | ［オーブン］のとき、250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。 |
| | 予熱途中で加熱室温度の表示が10～20℃上下する | 加熱室温度が安定するまで温度表示が変わります。故障ではありません。 |
| | 予熱設定温度が表示される前に予熱が終了した | 電源電圧や室温等の影響で設定温度まで表示される前に予熱が終了することがあります。 |
| | 残り時間が途中で変わることがある | オート調理のとき、料理を上手に仕上げるため加熱途中で残りの加熱時間が変わることがあります。 |
| | ドアを開けると加熱が取り消される | オート調理では残りの加熱時間を表示していないときにドアを開けると、加熱が取り消されます。 |
| | 表示部が見えにくいことがある | 暗い場所で使用すると表示部が見えにくい場合があります。 |
| | 市販の料理ブックのオーブンメニューや市販の生地を使うと上手にできないことがある | この料理集の類似したメニューの温度と時間を参考にして、手動調理で様子を見ながら焼いてください。➔P.35 |
| | オート調理で時間が表示されないことがある | オート調理の場合、メニュー番号によってスタート直後、表示部に［ ］を表示します。残りの加熱時間が確定すると残り時間を表示します。 |
| | 高周波出力［レンジ950W］が設定できない | 高周波出力［レンジ950W］は、短時間高周波出力機能のため最大3分間でオート調理の［1あたため］等の限定したメニューにのみ働きます。<br>手動調理では高周波出力［レンジ950W］は設定できません。 |

# お知らせ表示が出たとき

| 表示例 | 原因・調べるところ | 直しかた |
|---|---|---|
| C 00 | ●重量センサーの0点調節の方法が間違っています。 | 回転台に丸皿だけをのせてドアを閉めて、とりけし を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。➔P.11 |
| C 01 | ●重量センサーの調節中にドアを開けました。 | ドアを閉めて、とりけし を押します。数秒後、「0」表示で0点調節が完了します。 |
| C 02 | ●レンジ加熱のとき、回転台と丸皿がセットされていません。 | 回転台と丸皿をセットします。 |
| C 03 | ● 5解凍 6半解凍 の食品の分量が多過ぎます。 | 解凍する食品の分量を100～600gにします。➔P.23 |
| C 07 | ● 少量の食品を レンジ600W で10分以上加熱しました。 | レンジ600W の食品100ｇ当たり加熱時間を目安にします。➔P.27 |
| H ※※<br>※※は2けたの数字が表示します。 | ●外来ノイズなどの影響による一時的な誤動作や機械室内の異常を検出した際などに運転を停止します。 | とりけし を押します。(「H※※」の表示は消えます。)または電源プラグを抜いて、差し込みなおした後、ドアを開閉し、もう一度電源を入れてください。 |
| H※※表示例<br>H 54 | ●部品の故障表示 | |

正常にならない場合や同じ表示がでる場合は、電源プラグを抜き、本書記載の「ご相談窓口」にお問い合わせください。➔P.63





# もくじ 料理集

●印は「オート調理」で調理できます



## 標準計量カップ・スプーンでの食品の質量表（単位g）(1mL＝1cc)

本書に使用している計量カップ・スプーンでの食品の質量(重量)は表のとおりです。

| 食品名＼計量 | 小さじ(5mL) | 大さじ(15mL) | カップ(200mL) | 食品名＼計量 | 小さじ(5mL) | 大さじ(15mL) | カップ(200mL) |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 水・酢・酒 | 5 | 15 | 200 | トマトピューレ | 5 | 15 | 210 |
| しょうゆ・みりん・みそ | 6 | 18 | 230 | ウスターソース | 6 | 18 | 240 |
| 食塩 | 6 | 18 | 240 | マヨネーズ | 4 | 12 | 190 |
| 砂糖(上白糖)・片栗粉 | 3 | 9 | 130 | 粉チーズ | 2 | 6 | 90 |
| 小麦粉(薄力粉) | 3 | 9 | 110 | 生クリーム | 5 | 15 | 200 |
| 小麦粉(強力粉) | 3 | 9 | 110 | 油・バター・ラード | 4 | 12 | 180<br>ラードは170 |
| パン粉 | 1 | 3 | 40 | ココア | 2 | 6 | 90 |
| 粉ゼラチン | 3 | 9 | 130 | 白米 | – | – | 160 |
| トマトケチャップ | 5 | 15 | 230 | 炊きたてごはん | – | – | 120 |

# 簡単メニュー

## トースト

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 3トースト<br>➔ P.22 | トースター・グリル | |

加熱時間の目安　3分40秒～6分20秒

**材料(2枚分)**
食パン(1枚1.5～3cm厚さのもの)…. 2枚

**作りかた**
回転台の中央に寄せて食パンを並べ 3トースト で焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 加熱室の大きさがオーブントースターより広いので、時間が多めにかかります。
- 市販の**ロールパン**や**菓子パン**(2～4個)を焼くときは包装をはずし、回転台に並べ トースター・グリル 2～3分 焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」 ➔ P.29

### 3トースト のコツ

**●一度に焼ける分量は1～2枚**

**●パンの置きかたは**
1枚のときは、片方に寄せて置きます。
フランスパンなど小形のパンは、円周に置きます。山形パンは交互になるように置きます。

**●裏返しは不要**
上下ヒーターで、表と裏を同時に焼きます。(回転台の構造上、表と裏の焼け具合はやや違います。)

**●焼きが足りなかったときは**
トースター・グリル で様子を見ながら焼きます。➔ P.29

**●焼き上がったらすぐ取り出す**

### ⚠注意
**(火災の原因になります)**
バター、ジャム等を多量に塗ったパンを焼かない。

## 牛乳

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 4牛乳 | レンジ | |

4牛乳 のコツ ➔ P.22

## 冷凍めん

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 9焼きそば<br>10冷凍めん<br>➔ P.22 | レンジ | |

加熱時間の目安　約5分

**材料(1人分)**
冷凍めん(うどん、ラーメン、そばなど)
………………………………… 各1人分
湯(熱湯) ……………… 250～350mL
好みの具 ………………………… 適量

**作りかた**
❶ 袋からめんを出し、陶磁器や耐熱性の容器に入れ、食品メーカーの指示量の湯を入れる。
❷ 10冷凍めん で加熱し、つゆまたはスープを入れ、よく混ぜる。
❸ 好みの具をのせる。

〔ひとくちメモ〕
- ゆでた野菜をのせる場合 ➔ P.22・34

〔盛りつけ例〕

うどん

そば

ラーメン

### 10冷凍めん のコツ

**● 分量は**
一度に作れる分量は1人分(標準量)です。

**● 容器は**
深さのある陶磁器や耐熱性のもので、分量にあった大きさの容器を使います。

**● 湯は熱いものを**
湯は熱湯を使います。ぬるま湯や水を使う場合は やや強 または 強 にします。

**● ラップまたはふたはしないで**

**● めんの種類によって**
めんの種類(保存状態)によって仕上がり調節を使います。
(湯を使った場合)

弱 やや弱 …常温、冷蔵保存タイプめん

中 …冷凍めん

やや強 強 …具(冷凍)のついた冷凍めん

**● インスタントめんは** ➔ P.62
上手にできません。

**●加熱が足りなかったときは**
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 11簡単丼<br>12簡単煮物<br>➔ P.22 | レンジ | |

## らくらく肉じゃが

加熱時間の目安　約13分

**材料(1～2人分)**
牛丼の素(約180g) …………1パック
Ⓐ じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り)
…………………1個(約150g)
Ⓐ にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り)
…………………小½本(約50g)
Ⓐ 玉ねぎ(くし形切り)
……………………¼個(約50g)
Ⓐ 水……………………………カップ¼
ゆでたさやえんどう………………2枚

**作りかた**
深めの容器にⒶと牛丼の素を入れて混ぜ、軽くラップをする。
12簡単煮物 で加熱し、混ぜる。
ゆでたさやえんどうを斜めに切って加える。

## 大根とほたてのさっと煮

加熱時間の目安　約9分

**材料(1～2人分)**
大根(2cm角のさいの目切り)………200g
Ⓐ ほたての缶詰(約70g、ほぐす)‥小1缶
Ⓐ 水…………………………カップ½
Ⓐ 中華スープの素 …………小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ……………………小さじ2
Ⓑ 水…………………………大さじ1
万能ネギ ……………………………適量

**作りかた**
深めの容器に大根とⒶを入れて混ぜ、軽くラップをする。
12簡単煮物 で加熱し、合わせた Ⓑ を加えて混ぜ万能ネギを加える。

## さばのスープ煮

加熱時間の目安　約9分

**材料(1～2人分)**
さばの水煮缶(約200g)………… 1缶
Ⓐ 玉ねぎ(スライス) …½個(約100g)
Ⓐ ピーマン(スライス) ………… 1個
Ⓑ トマトケチャップ ………大さじ1
Ⓑ スープ (固形スープ½個を溶く)‥80mL
イタリアンパセリ ……………………少々

**作りかた**
深めの容器に缶詰とⒶを入れ合わせたⒷをかけ、軽くラップをする。
12簡単煮物 で加熱し混ぜ、イタリアンパセリを加える。

### 12簡単煮物 のコツ

**● 分量は**
一度に作れる分量は1～2人分(標準量)です。

**● 容器は**
深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。

**● ラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

**●加熱が足りなかったときは**
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。

**● 加熱後は**
軽くかき混ぜしばらく置き、味をなじませます。

### ⚠注意
**少量の食品を加熱しない。**
少量(標準量の½量以下)で加熱すると食品が焦げたりすることがあります。

## 和風野菜のさっと煮

加熱時間の目安　約13分

**材料(1～2人分)**
冷凍和風野菜ミックス …………300g
Ⓐ 水……………………………70mL
Ⓐ めんつゆ…………………大さじ2

**作りかた**
深めの容器に冷凍和風野菜ミックスとⒶを入れて混ぜ、軽くラップをする。
12簡単煮物 で加熱し、混ぜる。

## ポトフ

加熱時間の目安　約13分

**材料(1～2人分)**
じゃがいも(1.5cm厚さのいちょう切り)
………………………1個(約150g)
にんじん(1.5cm厚さのいちょう切り)
………………………小½本(約50g)
玉ねぎ(くし形切り)……¼個(約50g)
ベーコン(たんざく切り)…………2枚
スープ(固形スープ1個を溶く)…カップ1

**作りかた**
すべての材料を深めの容器に入れ、軽くラップをする。
12簡単煮物 で加熱し、混ぜる。

# 丼物

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| 11簡単丼 12簡単煮物 → P.22 | レンジ | （丸皿） |

## 親子丼

加熱時間の目安　約５分

**材料（1人分）**
ごはん（冷やごはんまたはレトルト）‥ 200g
焼きとりの缶詰（約80g）‥‥‥‥‥ １缶
Ⓐ 玉ねぎ（薄めのスライス）・¼個（約50g）
Ⓐ 卵 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ １個
Ⓐ 水 ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 大さじ1～３
グリンピース ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 適量

**作りかた**
❶ 深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせる。
❷ 別の容器にⒶを入れてよくかき混ぜ、焼きとりの缶詰を加える。
❸ ①のラップまたはオーブンシートの上に②を流し入れ、グリンピースを散らして片側1cmをあけるようにして軽くラップをし 11簡単丼 で加熱する。
❹ 加熱後、③のラップを外し、具をおさえながら①のラップまたはオーブンシートを外す。

〔ひとくちメモ〕
• 好みでしょうゆやめんつゆ、タレを入れてもよいでしょう。
• 玉ねぎの換わりにねぎを使ってもよいでしょう。

## 牛玉丼

**材料・作りかた**
深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ（約30g）と、牛丼の素（約100g）を入れる。そこにときほぐした卵（1個）を流し入れて、片側1cmをあけるようにして軽くラップをし**親子丼**作りかた③、④ を参照して加熱する。

〔盛りつけかたとラップのしかた〕

ラップまたはオーブンシート
具
ごはん
破裂防止のため1cmくらいあける

## かつ丼

**材料・作りかた**
深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ（約30g）と、ひとくち大に切ったとんかつ（約100g）をのせる。そこにときほぐした卵（1個）、めんつゆ（大さじ1～2）、水（大さじ1～2）を流し入れて、片側1cmをあけるようにして軽くラップをし**親子丼** 作りかた③、④を参照して加熱する。

## うな玉丼

**材料・作りかた**
深めの容器にごはんを入れ、ラップまたはオーブンシートをかぶせ、その上に薄くスライスした玉ねぎ（約30g）と、ひとくち大に切ったうなぎの蒲焼（約100g）をのせる。そこにときほぐした卵（1個）と蒲焼きのたれ（水大さじ1～2を加えたものを適量）を流し入れて、片側1cmをあけるようにして軽くラップをし**親子丼** 作りかた③、④を参照して加熱する。

### 11簡単丼 のコツ

●**分量は**
一度に作れる分量は1人分（標準量）です。
●**容器は**
深さのある陶磁器や耐熱性のガラス容器を使います。
●**ラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。
●**加熱が足りなかったときは**
レンジ600W で様子を見ながら加熱します。→ P.26

### ⚠ 警告

●**少量の食品を加熱しない。**
少量（標準量の½量以下）で加熱すると食品が焦げたりすることがあります。
●**卵は、ときほぐして使う。**
ときほぐさない卵を加熱しない。破裂するおそれがあります。

# 軽食＆お総菜

## ピザ

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| オーブン（発酵） 予熱あり → P.30 | 予熱 約7分 210℃ 15～22分 | （丸皿） |

**材料（直径18～20cmのもの1枚分）**
市販のピザクラスト（ピザの台）‥‥‥１枚
ピザソース（市販のもの）‥‥‥‥‥ 適量
Ⓐ 玉ねぎ（薄切り）‥‥ ¼個弱（約40g）
Ⓐ ベーコン（たんざく切り）‥‥‥ 30g
Ⓐ サラミソーセージ（薄切り）‥‥ ４枚
Ⓐ ピーマン（輪切り）‥‥‥‥‥‥‥１個
Ⓐ マッシュルーム缶（スライス）‥‥‥‥‥‥ 小½缶（約25g）
スタッフドオリーブ（薄切り）‥‥‥ ３個
ナチュラルチーズ（ピザ用）‥‥‥‥ 50g
塩、こしょう‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 各少々

**作りかた**
❶ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷いてピザクラストをのせる。ピザソースを塗り、Ⓐ を並べて軽く塩、こしょうをし、チーズとオリーブを全体に散らす。
❷ オーブン（1回押し）210℃ にして、焼き時間 15～22分 設定し、予熱する。
❸ 予熱終了音が鳴ったら①を入れて焼く。

「オーブン（予熱あり）加熱の使いかた」→ P.30

### 市販のピザを焼くときは

市販のピザを焼くときは、手動調理で様子を見ながら焼く。アルミホイルまたはオーブンシートを敷いた丸皿にのせ、オーブン（2回押し）210℃ 冷凍の場合 20～30分、冷蔵の場合 15～28分 焼く。
予熱をしてから焼くときは、冷凍の場合 10～20分 、冷蔵の場合 10～15分 焼く。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→ P.31

## フライ、ナゲット

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| 14 フライあたため → P.22 | レンジ オーブン | （丸皿） |

加熱時間の目安　約10分

**材料**
揚げ調理済み冷凍フライ、チキンナゲット ‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥ 100～300g

**作りかた**
丸皿に直接またはオーブンシートを敷いた上に並べ 14フライあたため で焼く。

### 14フライあたため のコツ

●**分量は**
市販の揚げ調理済み冷凍フライの½～2袋分です。
●**丸皿にアルミホイルは**
敷かないでください。
レンジ加熱の時に、火花（スパーク）の原因になります。
袋やラップを取り外し、凍ったまま丸皿に並べます。
●**冷めたコロッケ、フライ、天ぷらなどのあたため**
仕上がり調節 弱 で、同様にできます。
●**仕上がり調節は**
量が少ないときに 弱 を、量が多かったり、カリカリにしたいときに 強 を使います。
●**焼きが足りなかったときは**
オーブン（2回押し）210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。→ P.31
●**食品が丸皿にくっつくときは**
フライ返しを使っててていねいに取り出すか、丸皿にクッキングシートを敷いて加熱します。

## 焼きいも

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| オーブン（発酵） 予熱なし → P.31 | 250℃ 50～60分 | （丸皿） |

**材料**
さつまいも（1本約250gのもの）・２～４本

**作りかた**
さつまいもは丸皿に並べ オーブン（2回押し）250℃ 48～58分 焼く。竹くしで刺してみて、通ればできあがり。

「オーブン（予熱なし）加熱の使いかた」→ P.31

## ベークドポテト

**材料・作りかた**
じゃがいも（1個約150gのもの）４個を焼きいも（上記）を参照にして焼く。

## さといもの含め煮

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ(発酵) (リレー加熱) ➔ P.28 | 600W 約8分<br>200W 25~29分 | |

**材料(4人分)**

さといも ………………………… 500g

Ⓐ
- だし汁 ………………… カップ2 ¼
- しょうゆ、砂糖 ………… 各大さじ3
- 塩 ………………………… 小さじ½

**作りかた**

❶ さといもはひとくち大に切り、塩(分量外)でよくもみ、水で洗ってぬめりを取る。

❷ 容器に①と合わせたⒶを入れて落としぶた(煮もののコツ参照)とふたをし、レンジ 600W 約8分 レンジ 200W 約25~29分 リレー加熱 ➔ P.28 し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- さといもの換わりに、かぼちゃを使って**かぼちゃの含め煮**にしてもよいでしょう。

### 煮もののコツ

(リレー加熱の使いかた ➔ P.28 )

**●大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。
市販のふた付煮込容器を使うと便利です。

**●煮汁は多めにする**
煮汁から材料が出て、脱水したり、焦げたりしないようにします。

**●落としぶたをする**
煮汁が全体にゆきわたるようにします。
落としぶたは、平皿またはオーブンシートを丸形に切って十文字の切り目を入れたものを使います。

**●加熱後はしばらく置く**
味をなじませます。

## さけのホイル焼き

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| オーブン(発酵) 予熱なし ➔ P.31 | 210℃<br>40~44分 | |

**材料(4個分)**

生さけ(1切れ·約80gのもの)……… 4切れ
大正えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) …………………………… 4尾
生しいたけ ………………………… 4枚
玉ねぎ(薄切り)………… 大1個(約200g)
レモン(薄切り)……………………… 4枚
バター(5mm角に切る) ……………… 20g
塩、こしょう、レモン汁 ………… 各少々

**作りかた**

❶ さけは軽く塩、こしょうをしてレモン汁をふりかけ、しばらくおく。

❷ 25×25cmの大きさに切ったアルミホイル4枚に薄くバター(分量外)を塗る。

❸ ②に玉ねぎを等分にのせ、①、えび、しいたけをそれぞれ入れ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせ、バターを散らす。

❹ アルミホイルの口を閉じて丸皿に並べ オーブン (2回押し) 210℃ 40~44分 焼く。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔ P.31

## ぶりの照り焼き

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| トースター・グリル ➔ P.29 | 30~40分 | |

**材料(4切れ分)**

ぶりの切り身(1切れ約100gのもの) 4切れ

Ⓐ
- しょうゆ ………………… カップ¼
- みりん …………………… カップ¼

**作りかた**

❶ ぶりの切り身は、Ⓐのつけ汁に約30分ほどつける。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油(分量外)を塗ってから①を並べ、トースター・グリル 30~40分 焼く。

「トースター・グリル加熱の使いかた」 ➔ P.29

〔ひとくちメモ〕
- **まぐろやさわら**などの切り身(各1切れ·約100gのもの·各4切れ)も、約30分ほどたれにつけてから、同様にして焼くことができます。
- さんまやあじなど、一尾の魚や丸身は焼けません。
- さけの切り身や塩ざけは上手に焼けません。

## マカロニグラタン

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 15グラタン 予熱なし ➔ P.22 | オーブン | |

加熱時間の目安(2皿分) 約20分

**材料(4人分)**

マカロニ ………………………… 80g

Ⓐ
- 鶏もも肉(1cm角切り)…………100g
- 大正えび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る) ………… 8尾(約100g)
- 玉ねぎ(薄切り) …… ½個(約100g)
- マッシュルーム缶(スライス) …………………… 小1缶(約50g)
- バター ………………………… 25g
- 塩、こしょう ………………… 各少々

ホワイトソース ………………… カップ3
ナチュラルチーズ(ピザ用または粉チーズを適量)………………………………… 80g

**作りかた**

❶ マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。

❷ 深めの耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 約6分 加熱し、マカロニと合わせる。

❸ ②にホワイトソースの半量を加えてあえる。

❹ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りのホワイトソースを全体にかけて、上にチーズを散らす。

❺ ④ を丸皿に並べ、15グラタン で焼く。

❻ 残りも同様にして焼く。

〔ひとくちメモ〕
- 焼く前に冷めてしまったら レンジ 600W で人肌くらいにあたためてから焼きます。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.26

## ホワイトソース

**作りかた**

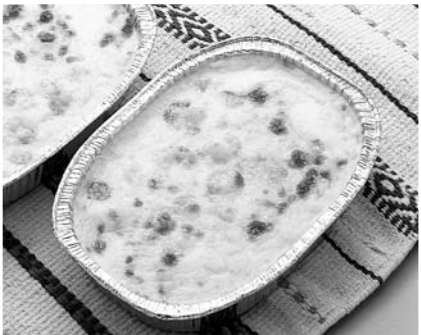
❶ 深めの容器に小麦粉とバターを入れ レンジ 600W で加熱して泡立て器でよく混ぜます。

❷ 牛乳を少しずつ加えながらのばし レンジ 600W で途中かき混ぜながら加熱します。

「レンジ加熱の使いかた」 ➔ P.26

| | 分　　量 | カップ1 | カップ2 | カップ3 |
|---|---|---|---|---|
| 材料 | 牛乳 | カップ1 | カップ2 | カップ3 |
| | 小麦粉(薄力粉) | 20g | 30g | 40g |
| | バター | 30g | 40g | 50g |
| | 塩、こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 |
| 作りかた ❶ | 小麦粉、バターを加熱 レンジ600W | 約1分10秒 | 約1分40秒 | 約2分 |
| 作りかた ❷ | 牛乳を加えて加熱 レンジ600W | 4~5分 | 6~8分 | 11~12分 |

### ⚠ 注意

**具によっては飛び散ることがあるので注意する。**
いかを使うときは全体に切れ目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください。

## 市販の冷凍グラタン

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| オーブン(発酵) 予熱なし ➔ P.31 | 210℃<br>35~40分 | |

**材料(2人分)**

市販の冷凍グラタン(1個・約250gくらいのもの ) ………………………………… 2皿

**作りかた**

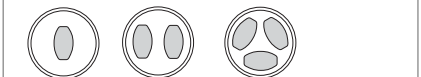
冷凍グラタンを丸皿に並べ、オーブン (2回押し) 210℃ 35~40分 焼く。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」 ➔ P.31

〔ひとくちメモ〕
- ソースがふきこぼれることがあります。アルミケースのふちを折り上げて加熱するとふきこぼれが防げます。
- 電子レンジ用のプラスチック製容器のものは焼けません。
(容器が変形したり、溶けるおそれがあります。)

### 15グラタン のコツ

**●分量は一度に1~3人分まで焼けます。**

**●容器は**
グラタン皿を使います。

**●焼くときの皿の置きかたは**
容器によっては3皿が入らないものがあります。

**●具の状態によって 焼き色が違う**
ホワイトソースのかたさやチーズによって焼き色が異なります。焼きが足りなかった時は オーブン (2回押し) 210℃ で様子を見ながら、さらに焼きます。
➔ P.31

**●仕上がり調節は**
焼き色を濃いめにしたいときは 強 に、薄めにしたいときは 弱 にします。

**●冷凍グラタンは 15グラタン では焼けません**
**市販の冷凍グラタン**を参照して様子を見ながら焼きます。

## ごはん（炊飯）

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ（発酵）(リレー加熱) → P.28 | 600W 約10分<br>200W 25~29分 | |

**材料（4人分）**
米 ……………………… カップ2(320g)
水 ……………………… 440～480mL

**作りかた**
❶ 米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れ、分量の水を加えてふたをし、約1時間つけて吸水させる。
❷ レンジ 600W 約10分、レンジ 200W 25~29分 リレー加熱 → P.28 してかき混ぜ、ふきんとふたをして蒸らす。

### ごはんのコツ

（リレー加熱の使いかた → P.28）

**●大きくて深めの容器で**
ふきこぼれないようにします。市販のふた付煮込容器を使うと便利です。

**●米は吸水させる**
加熱する前に分量の水に1時間ほどつけ、十分吸水させます。

**●水の量と加熱時間（1mL＝1cc）**

| 米の量 | 水の量 | 加熱時間<br>レンジ 600W<br>↓<br>レンジ 200W<br>（リレー加熱） |
|---|---|---|
| カップ1<br>（160g） | 240～<br>260mL | レンジ 600W（約7分）<br>↓<br>レンジ 200W（約22分）<br>（リレー加熱） |
| カップ3<br>（480g） | 640～<br>700mL | レンジ 600W（約12分）<br>↓<br>レンジ 200W（約37分）<br>（リレー加熱） |

## 赤 飯（おこわ）

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ（発酵） → P.26 | 600W<br>14～17分 | |

**材料（4人分）**
もち米 ………………… カップ2(320g)
ゆでささげ(乾燥豆約40g) ………… 約80g
ささげのゆで汁・水 ……… 280～320mL
ごま塩 ……………………………… 少々

**作りかた**
❶ もち米は洗い、ざるにあげて水気を切り、容器に入れて分量の水を加え、約1時間つけておく。
❷ ささげを加えてかき混ぜ、ふたをして レンジ 600W 約15分 で加熱し、残り時間4～5分でかき混ぜ、再び加熱してかき混ぜる。
❸ 器に盛り、ごま塩を添える。
「レンジ加熱の使いかた」→ P.26

〔ひとくちメモ〕
- ささげの量は好みで加減します。
- 赤飯の色の濃淡は、ささげのゆで汁の量で加減します。

## おかゆ（白がゆ）

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ（発酵）(リレー加熱) → P.28 | 600W 約10分<br>200W 35~40分 | |

**材料（4人分）**
米 ……………………… カップ½(80g)
水 ……………………… 500～600mL
塩 ……………………………… 少々

**作りかた**
米は洗い、ざるにあげて水気を切り、深めの容器に入れて分量の水を加え、ふたをして20～30分おいてから レンジ 600W 約10分 レンジ 200W 35～40分 リレー加熱 → P.28 し、塩を加える。

〔ひとくちメモ〕
- 白がゆに梅干しや明太子、ゆでた野菜など好みの具をのせて、いろいろな味が楽しめます。

## 茶わん蒸し

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| オーブン（発酵）予熱なし → P.31 | 150℃<br>36～42分 | |

**材料（4人分）**
卵液
卵 ……………………… 2個(約100mL)
Ⓐ だし汁 …………………… 350mL
Ⓐ しょうゆ、塩 ………… 各小さじ½
Ⓐ みりん …………………… 小さじ1
鶏肉(そぎ切り) ………………… 約40g
酒 ……………………………… 少々
えび(殻つき) ……………… 小4尾(約40g)
かまぼこ(薄切り) ………………… 8枚
干ししいたけ(もどして石づきを取り、そぎ切り) ……………… 2枚(8切れ)
ゆでぎんなん ……………………… 8個
三つ葉 …………………………… 適量

**作りかた**
❶ ボウルで卵をよくときほぐし、Ⓐを加えて混ぜ、裏ごしする。
❷ 鶏肉は酒をふりかけておく。
えびは尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る。
❸ 容器に②を入れてラップまたはふたをして レンジ 200W 2～3分 加熱する。
❹ 茶わん蒸し容器に③、かまぼこ、しいたけ、ぎんなんを入れ、①を4等分してそそぎ入れ、共ぶたする。
❺ ④を丸皿の周囲に等間隔に間をあけて並べ オーブン（2回押し）150℃ 36～42分 加熱し、加熱後、加熱室から出して三つ葉をのせ、ふたをして約5分ほど蒸らす。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」→ P.31



# いため物

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 9 焼きそば 10 冷凍めん → P.22 | レンジ | |

加熱時間の目安　約7分

## 焼きそば

**材料**（1～2人分）
焼きそば用めん(ソース付) ………… 1袋
野菜ミックス(約250gのもの) ……… 1袋
豚薄切り肉（ひとくち大に切る）……… 50g
塩、こしょう ……………………… 各少々

**作りかた**
❶ 深めの皿にめん、豚肉、野菜ミックスの半量を順に入れ、ソース、塩、こしょう(各少々・分量外)をかけ、残りの野菜をのせてラップをする。
❷ 9焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

### 9焼きそば のコツ

**●分量は**
表示の分量の½量～表示の分量です。(この分量以外のオート調理はできません)

**●容器は**
少し深さのある陶磁器や耐熱性の皿を使います。

**●ラップをして**
耐熱温度が140℃以上のものを使います。

**●加熱が足りなかったときは**
レンジ 600W で様子を見ながら加熱します。→ P.26

## 牛肉とピーマンの細切りいため（チンジャオロウスー）

**材料**（2～3人分）
牛もも肉(細切り) …………………… 150g
Ⓐ ピーマン(種を取り、タテに細切り) … 4個
Ⓐ ゆでたけのこ(細切り) ………… 50g
Ⓑ しょうゆ ………………… 小さじ1
Ⓑ オイスターソース ……… 大さじ1
Ⓑ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓑ 砂糖 …………………… 小さじ1
Ⓑ 鶏がらスープの素(顆粒) … 小さじ1
Ⓑ 片栗粉 ………………… 小さじ1

**作りかた**
❶ 牛肉に軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ1(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❷ 深めの皿に①とⒶ、合わせたⒷを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
❸ 9焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓑの換わりに市販のチンジャオロウスーの素(液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 牛もも肉の換わりに、豚肉を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

## 八宝菜

**材料**（2～3人分）
Ⓐ 豚バラ肉(薄切り、ひとくち大に切る) … 50g
Ⓐ えび(尾と一節を残して殻をむき、背わたを取る) ……………… 4尾
Ⓑ 白菜(ひとくち大のそぎ切り) …… 150g
Ⓑ ねぎ(5㎜幅の斜め切り) ……… 50g
Ⓑ ゆでたけのこ(薄切り) ………… 50g
Ⓑ しいたけ(そぎ切り) …………… 2枚
Ⓑ にんじん(薄切り) ……………… 25g
Ⓑ さやえんどう(筋を取る) ……… 4枚
Ⓒ 鶏がらスープの素(顆粒) … 小さじ2
Ⓒ 酒 ……………………… 大さじ1
Ⓒ 砂糖 …………………… 小さじ½
Ⓒ 片栗粉 ………………… 小さじ1
Ⓒ ごま油 ………………… 小さじ½
Ⓒ 塩、こしょう ……………… 各少々

**作りかた**
❶ Ⓐに軽く塩、こしょう(各少々・分量外)をし、片栗粉小さじ2(分量外)をふり、よくまぶしておく。
❷ 深めの皿に①とⒷ、合わせたⒸを入れて軽く混ぜ、ラップをする。
❸ 9焼きそば で加熱し、かき混ぜる。

〔ひとくちメモ〕
- Ⓒの換わりに市販の八宝菜の素（液状のもの約½袋)を使ってもよいでしょう。
- 切った野菜は、しっかり水切りしておくとよいでしょう。

# お菓子・パン

## チーズチップス

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ（発酵） ➔ P.26 | 600W 4～5分 | |

**材料(1～2人分)**

スライスチーズ(4等分する)……… 3枚

Ⓐ 白ごま、黒ごま、パプリカ、青のり粉、ドライパセリ、スライスアーモンド、荒びきブラックペッパー、カレー粉、桜えびなど……… 各少々

**作りかた**

❶ チーズにⒶの中から好みのものを選んでのせる。

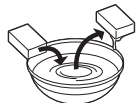
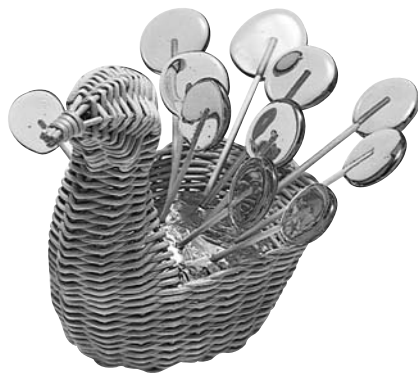
❷ 丸皿にオーブンシートを敷き、①のチーズを、間隔をあけて円周上に並べ レンジ 600W 4～5分 途中様子を見ながら加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26

〔ひとくちメモ〕

- 型抜きで工夫をするときれいです。
- チーズの種類によっては上手に仕上がらないことがあります。
- 続けて加熱するときは加熱時間を少なめにします。

**もちをやわらかくするコツ**

パックや包装を外し、水にくぐらせてから加熱します。

とくに固い切りもちや丸形もちの場合は、水をはった深めの皿に入れて加熱します。

## べっこうあめ

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ（発酵） ➔ P.26 | 600W 2～3分 | |

**材料(1～2人分)**

砂糖 ……………… 大さじ4
水 ……………… 大さじ1

**作りかた**

❶ まな板にアルミホイルの表を上にして広げる。

❷ 小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れて レンジ 600W 2～3分 加熱し、少し黄色に色づいたら取り出す。

❸ 熱いうちに②をアルミホイルの上に好みの大きさに流し、楊枝をつける。冷めたらアルミホイルからはがして取る。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26

## スティックパイ

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| オーブン（発酵） 予熱なし ➔ P.31 | 200℃ 20～28分 | |

**材料(1～2人分)**

市販の冷凍パイシート
（10～15分間室温で解凍する）……… 100g
シナモンシュガー ……………… 適量

**作りかた**

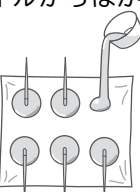
❶ 軽く打ち粉をした、のし台にのせ、めん棒で3㎜の厚さにのばし、たんざくに切って、ねじる。

❷ 丸皿にアルミホイルまたはオーブンシートを敷き、①を並べ オーブン (2回押し) 200℃ 20～28分 焼く。

❸ 熱いうちにシナモンシュガーをかける。

「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」➔ P.31

〔ひとくちメモ〕

- シナモンシュガーは作りかた①でふりかけてから、焼いてもよいでしょう。

## 切りもち・市販のパックもち

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ（発酵） ➔ P.26 | 600W 40秒～1分 | |

※焼き色はつきません

### いそべ巻き

**材料・作りかた**

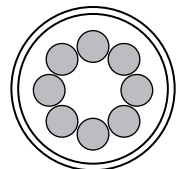
水にくぐらせたもち1切れ(約50g)を皿にのせ、割りじょうゆ、または生じょうゆを少々かけて レンジ 600W 40秒～1分 加熱する。 すぐにのりを巻く。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26

### 大福もち

**材料・作りかた**

水にくぐらせたもち1切れ(約50g)は片栗粉を敷いた皿にのせ レンジ 600W 40秒～1分 加熱する。ふくらんだもちの上にひとくち大に丸めたあんをのせて包み込む。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26



## プリン

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| オーブン（発酵） 予熱なし ➔ P.31 | 150℃ 32～38分 | |

**材料**(直径6cm・高さ5cmのアルミ製プリン型8個分)

〈カラメルソース〉

Ⓐ 砂糖 ……………… 60g
　 水 ……………… 大さじ2

水 ……………… 大さじ1

〈卵液〉

Ⓑ 牛乳 ……………… カップ2
　 砂糖 ……………… 80g

卵(ときほぐす)……………… 4個
バニラエッセンス ……………… 少々

**作りかた**

❶ 耐熱容器にⒶを入れ レンジ 600W 3～5分 様子を見ながら加熱し、カラメル色になったら水を加える。(このとき、ソースが飛び散りますので注意してください)

❷ 型にバター(分量外)を塗り、①を小さじ1ずつ入れる。

❸ 容器にⒷを合わせて入れ レンジ 600W 約2分 加熱し、かき混ぜて砂糖を溶かす。
卵と合わせ、裏ごししてバニラエッセンスを加え、②の型に流し入れる。

❹ 丸皿の中央に寄せて並べ、オーブン (2回押し) 150℃ 32～38分 焼く。
あら熱がとれたら冷蔵室で冷やす。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」➔ P.31

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔ P.22 | オーブン | |

## 型抜きクッキー

加熱時間の目安　約23分

**材料(丸皿1枚分)**

小麦粉(薄力粉) ……………… 110g
バター(室温にもどす) ……………… 50g
砂糖 ……………… 40g
卵(ときほぐす) ……………… ½個
バニラエッセンス ……………… 少々

**作りかた**

❶ バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。

❷ 卵を加えてクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸ 小麦粉をふるいながら加え、木しゃもじでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップで包み、冷蔵室で約1時間休ませる。

❹ 生地をラップの間にはさみ、めん棒で5㎜の厚さにのばす。

❺ 上のラップを外し、直径3㎝の型で抜き、アルミホイルを敷いた丸皿に並べ、 17お菓子 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

- ハンドミキサーがない場合は泡立て器を使います。
- 市販の生地を使うときは生地の種類により、焼けかたが違うので、途中で様子を見ながら焼きます。

型抜きクッキー
絞り出しクッキー

## 絞り出しクッキー

加熱時間の目安　約23分

**材料(丸皿1枚分)**

小麦粉(薄力粉) ……………… 90g
バター(室温にもどす) ……………… 50g
砂糖 ……………… 30g
卵(ときほぐす) ……………… 大さじ2
バニラエッセンス ……………… 少々
ドライフルーツ(小さく切ったもの)… 適量

**作りかた**

❶ 型抜きクッキー作りかた①～③の要領で生地を作り、菊型の口金をつけた絞り出し袋に入れる。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷いて ①を絞り出し、上にドライフルーツを飾り 17お菓子 で焼く。

### クッキーのコツ

**●小麦粉を混ぜるとき**
切るようにさっくりと混ぜ、練らないようにします。

**●生地がベタつくときは**
ラップで包み、冷蔵室でしばらく冷やしてから作ります。
打ち粉を多く使うと粉っぽくなり、口当りが悪くなります。

**●生地の大きさや厚みはそろえて**
大きさや厚みが違うと、焼き上がりにむらができます。

**●焼き上がったらすぐ取り出す**
そのまま加熱室に置くと、余熱で焦げ過ぎることがあります。

**●焼きが足りなかったときは**
オーブン (2回押し) 180℃ で様子を見ながら焼きます。
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた」➔ P.31

**●生地の保存は**
冷蔵室で1週間、冷凍室で1か月くらいもちます。ラップに包んで保存しておきます。

**●市販の生地を使うときは**
生地の種類により焼けかたが違うので、「手動調理をするときの加熱時間」➔ P.35 を参考に、様子を見ながら焼きます。

## スコーン

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔P.22 | オーブン | （丸皿） |

仕上がり調節 強

加熱時間の目安　約26分

**材料（8～9個分）**

小麦粉（強力粉）……… 70g
小麦粉（薄力粉）……… 70g
ベーキングパウダー ……… 大さじ ½
砂糖……… 30g
バター……… 35g
卵……… 大½個
牛乳……… 大さじ1 ⅓
つやだし用卵
Ⓐ ｛卵……… ½個
　　塩……… 小さじ ¼

**作りかた**

❶ボウルに小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖を合わせてふるい入れ、5mm角に切ったバターをつぶしながら粉と混ぜ合わせ、パサパサの状態にする。
❷ときほぐした卵と牛乳を加えて手早く混ぜ、ひとまとめにする。打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で1.5cmの厚さにのばし、直径5cmの型で抜く。
❸アルミホイルを敷いた丸皿の円周に、8～9個並べ、表面につやだし用卵を塗り、17お菓子 仕上がり調節 強 で焼く。

〔ひとくちメモ〕

- ときほぐした卵と牛乳は、手早く混ぜて練らないように生地を作ります。
- 作り方②で卵と牛乳を加えたあとにさいの目に切ったチーズ（30g）を加えると**チーズ入りスコーン**が楽しめます。

## マフィン

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔P.22 | オーブン | （丸皿） |

加熱時間の目安　約23分

**材料（直径7cmの菊型アルミケース8個分）**

小麦粉（薄力粉）……… 80g
ベーキングパウダー ……… 小さじ ⅓
卵……… 大1個
砂糖……… 30g
バター……… 大さじ2（24g）
牛乳……… カップ ¼

**作りかた**

❶バターは容器に入れ、レンジ 200W 約1分10秒 加熱して溶かす。
❷ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分どおり泡立ててから砂糖を加え、白くもったりするまでさらに泡立てる。
❸牛乳を加えて混ぜ、小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるいながら加え、木しゃもじで練らないように混ぜ合わせたら、①を加えて手早く混ぜる。
❹アルミケースに生地を等分して入れ、丸皿の円周に並べ、17お菓子 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.26

〔ひとくちメモ〕

- とかしバターが冷めないうちに、手早く作りましょう。
- 好みでチョコチップやブルーベリージャムを加えてもよいでしょう。
- アルミケースは、厚手のものの方が形よく焼き上がります。

## ソフトクッキー（紙包み焼き）

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔P.22 | オーブン | （丸皿） |

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約21分

**材料（8個分）**

小麦粉（薄力粉）……… 40g
ベーキングパウダー ……… 小さじ ¼
バター……… 40g
砂糖……… 30g
卵 ……… 1個
小倉あん……… 40g
バニラエッセンス ……… 少々

**作りかた**

❶オーブンシート（12×15cm）を8枚用意する。
❷ボウルに室温でやわらかくしたバター、砂糖を入れハンドミキサーでよくすり混ぜる。
❸ときほぐした卵をクリーム状になるまで混ぜバニラエッセンスを加える。
❹小麦粉とベーキングパウダーを合わせふるい入れ、木しゃもじで練らないように混ぜる。
❺直径1cmの口金をつけた絞り出し袋に入れ、①の上に生地の半量を絞り出し、8等分にしたあんをのせ、残りを絞り出し、オーブンシートで包む。
❻丸皿の円周に並べ、17お菓子 仕上がり調節 弱 で焼く。

## デコレーションケーキ（スポンジケーキ）

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔P.22 | レンジ オーブン | （丸皿） |

加熱時間の目安　約40分

**材料（直径18cmの金属製ケーキ型1個分）**

小麦粉（薄力粉）……… 90g
砂糖 ……… 90g
卵（卵黄と卵白に分ける）……… 3個
バニラエッセンス ……… 少々
Ⓐ ｛牛乳（室温にもどす）……… 小さじ2
　　バター ……… 15g
ホイップクリーム ……… 適量
くだもの、アーモンド ……… 各適量

**作りかた**

❶ 型にバター（分量外）を塗って硫酸紙（ケーキ用型紙）を底と側面にぴったりと敷く。Ⓐを合わせ レンジ 200W 約1分 加熱して溶かす。
（直径18cmの場合、その他は右表を参照します。）
❷ ボウルに卵白を入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
（別立て法）
❸ 卵黄を加えてさらによく泡立ててからバニラエッセンスを加え、混ぜる。
❹ 小麦粉をふるい入れ、木しゃもじで練らないように、さっくりと混ぜ、Ⓐを加えて手早く混ぜる。
❺ 一気に型に流し入れ、型をトントンと軽く落として空気を抜き、丸皿にのせ 16ケーキ で焼く。
❻ 型ごと10～20cmの高さから落として焼き縮みを防ぎ、型から取り出して硫酸紙をはがす。十分に冷まし、クリームやくだものなどで飾る。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.26

**共立て法の作りかた**

❷ ボウルに卵を割り入れ、ハンドミキサーで七分通り泡立てる。砂糖を加え、もったりするまで泡立てて（生地で「の」の字が書ける）からバニラエッセンスを加え、混ぜる。
作りかた④から同様にする。

### 16ケーキ のコツ

●**直径15～21cmのケーキが作れます。**

| 材料＼大きさ | | 直径15cm | 直径21cm |
|---|---|---|---|
| 小麦粉（薄力粉） | | 50g | 120g |
| 砂糖 | | 50g | 120g |
| 卵 | | 2個 | 4個 |
| バター | | 10g | 20g |
| 牛乳 | | 大さじ½ | 大さじ1 |
| 作りかた | ❶ | 約1分 | 約1分20秒 |
| | ❺ | 16ケーキ | |
| 加熱時間の目安 | | 約36分 | 約43分 |

●**ケーキの型は**
底は取り外しができ、側面は止め金などのないフラットなものを使います。表面にフッ素やシリコンが施されている型では上手に仕上がらないことがあります。「手動調理をするときの加熱時間」➔P.35 を参考に、様子を見ながら焼きます。

●**卵やボウルはあたためると**
泡立ちやすくなります。

●**卵白の泡立ては十分に**
泡立ての目安は、泡立て器かハンドミキサーで生地を持ち上げた跡がピンとツノが立ったようになるまでです。

●**良好な仕上がりは**
きめがそろっていてふくらみがよい。

●**焼きが足りなかったときは**
オーブン（2回押し）160℃ で様子を見ながら焼きます。➔P.31

### スポンジケーキ作りのポイント

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 断面 | | | | |
| 状況 | ●ふくらみが悪い<br>●全体にきめ（目）がつまっている<br>●固くしまっている | ●ふくらみが悪い<br>●ぼそぼそしている<br>●きめがあらく、粉がダマになって残っている | ●表面に目立つシワがある<br>●全体にきめがあらい<br>●中央部が沈む | ●部分的に目のつまったところがある<br>●ふくらみやきめにむらがある |
| 原因 | ●卵の泡立てかたが足りない<br>●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて、卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる）<br>●生地を長時間放置した<br>●砂糖の量が少なかった | ●小麦粉の混ぜかたが足りない<br>●小麦粉をふるっていない | ●きちんと空気抜きをしていない<br>●ボウルに残っている泡の消えた生地を、型の中央に入れた（端の方へ入れる）<br>●小麦粉の量が少なかった<br>●粉やバターを入れた後に混ぜ過ぎて卵の泡がつぶれた（切るように混ぜる） | ●とかしバターが均一に混ざっていない（バターが熱いうちに混ぜること） |


お菓子・パン

## スフレチーズケーキ

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔P.22 | レンジ オーブン | |

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約35分

**材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分)**

- Ⓐ クリームチーズ …… 60g
- Ⓐ バター …… 12g
- 砂糖 …… 35g
- 卵黄 …… 1個分
- 生クリーム …… 40mL
- 牛乳 …… 25mL
- レモン汁 …… 大さじ½
- ブランデー …… 大さじ½
- コーンスターチ …… 20g
- 卵白 …… 2個分

**作りかた**

❶ 耐熱ガラスのボウルにⒶを入れ レンジ200W 1〜2分 加熱してやわらかくし、なめらかになるまでハンドミキサーでよく混ぜる。
❷ ①に砂糖の半量を入れ、しっかり混ぜ、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。
❸ ②に生クリーム、牛乳、レモン汁、ブランデーを順に加え、そのつどハンドミキサーで混ぜ、コーンスターチを加えて木しゃもじでダマにならないように混ぜる。
❹ 別のボウルに卵白を入れ、七分通り泡立てて残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❺ ③に④を3回に分けて加え、さっくりと泡をこわさないように生地となじませながら混ぜる。
❻ ⑤を容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、16ケーキ 仕上がり調節 弱 で焼く。

## チョコレートケーキ

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| 16ケーキ 17お菓子 予熱なし ➔P.22 | レンジ オーブン | |

仕上がり調節 弱

加熱時間の目安　約35分

**材料(直径7.5cm、高さ4cmスフレ型　6個分)**

- Ⓐ 小麦粉(薄力粉) …… 大さじ1弱(約8g)
- Ⓐ ココア …… 小さじ2(約4g)
- Ⓑ ブラックチョコレート …… 70g
- Ⓑ バター …… 40g
- ラム酒 …… 小さじ1
- 卵 …… 2個
- 砂糖 …… 50g

**作りかた**

❶ 容器にⒷを入れ レンジ200W 3〜4分 加熱して溶かし、よくかき混ぜてなめらかにし、ラム酒を加える。
❷ ボウルに卵黄と砂糖½量を入れ、ハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、①を加えてハンドミキサーの低速でさっと混ぜ、Ⓐを合わせてふるい入れ、なめらかになるまで混ぜる。
❸ ボウルに卵白と塩ひとつまみ（分量外）を入れハンドミキサーで軽く泡立ててから残りの砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
❹ ②に③の½量を加えて、ハンドミキサーの低速で混ぜ、残りは木しゃもじでさっくり混ぜて容器に分け入れて、丸皿の中央に寄せて並べ、16ケーキ 仕上がり調節 弱 で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔P.26

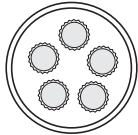
## マドレーヌ

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| オーブン(発酵) 予熱あり ➔P.30 | 予熱 約5分 160℃ 22〜28分 | |

**材料(直径8cmの金属製マドレーヌ型5個分)**

- 小麦粉(薄力粉) …… 60g
- 砂糖 …… 60g
- バター …… 60g
- 卵(ときほぐす) …… 1½個
- Ⓐ レモン汁 …… 小さじ2
- Ⓐ レモンの皮(すりおろす) …… ⅓個分

**作りかた**

❶ 型にバター(分量外)を塗って型紙を敷く。
❷ バターは容器に入れ レンジ200W 約2分 加熱する。
❸ 卵をハンドミキサーで七分通り泡立て、砂糖を加え、もったりするまで泡立てる。Ⓐを加えて混ぜ、小麦粉をふるい入れ木しゃもじで練らないように混ぜ、②を加えて手早く混ぜる。
❹ ③を型に分け入れ、丸皿に並べる。
❺ オーブン（1回押し）160℃にして、焼き時間 22〜28分 で設定し、予熱する。予熱終了音が鳴ったら④を入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔P.30

〔ひとくちメモ〕
- とかしバターはあたたかいものを使います。

## バターロール（ロールパン）

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
| --- | --- | --- |
| オーブン(発酵) 予熱あり ➔P.30 | 予熱 約5分 160℃ 18〜24分 | |

**材料(6個分)**

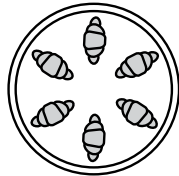
- Ⓐ 小麦粉(強力粉) …… 150g
- Ⓐ 砂糖 …… 大さじ2強(約20g)
- Ⓐ 塩 …… 小さじ½弱(約2g)
- ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) …… 小さじ1(約2.5g)
- Ⓑ ぬるま湯(約40℃) …… 20〜30mL
- Ⓑ 卵(ときほぐす) …… ⅓個(約25mL)
- Ⓑ 牛乳(室温にもどす) …… 50mL
- バター(室温にもどす) …… 25g

〈つやだし用卵〉
- 卵 …… ½個
- 塩 …… ひとつまみ

**作りかた**

❶ ボウルに Ⓐ とドライイーストをふるい入れ、Ⓑを加えて手で軽く混ぜ、バターを少しずつ加え、よく混ぜてひとまとめにする。
❷ 生地がベトつかなくなり、ボウルからくるんと離れるようになるまでよくこねる。
❸ 台にたたきつけてのばしたり、半分に折って押したりしながら約15分こね、生地を丸める。
❹ バター(分量外)を薄く塗ったボウルに入れ、霧を吹き、ラップか固く紋ったぬれぶきんをかける。丸皿にのせて オーブン（2回押し） 40℃（発酵） 50〜70分 発酵させる。

「オーブン発酵の使いかた」➔P.33

❺ 生地が2〜2.5倍に発酵したら指に小麦粉をつけ、生地の中央を刺してみて、指の穴がそのまま残れば発酵は十分。
❻ ボウルをふせて生地を取り出し、手で軽く押して中のガスを抜く。
❼ 生地をスケッパー（または包丁）で6個（1個約46g）に切り分ける。手でちぎると生地がいたんでふくらみが悪くなる。
❽ 生地のひとつひとつを手のひらか、のし台で表面がなめらかになるように丸める。
❾ 丸めた生地をのし台に並べ、固く絞ったぬれぶきんかラップをかけて生地の温度が下がらないようにして約20分休ませる。（ベンチタイム）
❿ 生地を手のひらにはさみ、すり合わせるようにしながら円すい形にし、さらにめん棒で細長い三角形にのばす。
⓫ 三角形の底辺からクルクルと巻き、バター(分量外)を薄く塗った丸皿に巻き終りを下にして放射状に並べる。
⓬ 生地に霧を吹き、オーブン（2回押し）40℃（発酵） 25〜35分 生地が2〜2.5倍になるまで発酵し、表面につやだし用卵を薄く、ていねいに塗る。
⓭ オーブン（1回押し）160℃にして、焼き時間 18〜24分 で設定し、予熱する。予熱終了音が鳴ったら⑫を入れて焼く。

「オーブン(予熱あり)加熱の使いかた」➔P.30

〔ひとくちメモ〕
- 作りかた ① の材料を全部もちつき機に入れ、8〜10分練ると生地が簡単に作れます。この場合、ぬるま湯は20〜25℃まで冷まして使います。

### バターロールのコツ

**●牛乳は室温にもどして**
冷蔵室から出したての冷たいものを使うと、ふくらみが悪くなります。

**●こね上げた生地の温度**
25〜27℃が最適です。夏場のように室温が高いときは、多少低めにします。

**●発酵の仕上がり具合は**
イーストの種類や室温、季節によって多少違います。発酵不足のときは、様子を見ながら時間を追加してください。

**●生地が乾燥しないように**
固く絞ったふきんをかけたり、霧を吹いたり湿り気をあたえます。表面が乾燥するとふくらみが悪くなります。

**●生地の扱いはていねいに**
手のひらで軽く扱います。ちぎったり、形が悪くやり直したりすると、生地がいたんでふくらみが悪くなります。

**●つやだし用卵は薄く、ていねいに**
なでるようにして表面に塗ります。たっぷり塗ると丸皿に流れ落ち、パンの底が焦げてしまいます。

**●発酵し過ぎたパン生地は**
きれいにふくらみません。ピザや揚げパンにするとよいでしょう。

**●パンをおいしく保存するには**
あら熱が取れたらポリ袋に入れておきます。すぐ食べないときは1個ずつラップで包み、冷凍室で保存します。
食べるときはラップを外し1個あたり レンジ600W 20〜30秒 加熱します。

## レンジで 発酵

# パン生地作り

***加熱室をヒーターであたためずに生地を直接、ソフトな電波(高周波)で加熱して発酵させるので、手軽に短時間でパン作りが楽しめます。***

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 18簡単パン 予熱なし ➔ P.22 | オーブン | |

レンジで発酵

## 簡単パン(シンプルパン)

加熱時間の目安　約30分

**材料(8個分)**

Ⓐ
- 小麦粉(強力粉) ………… 150g
- 砂糖 ………… 大さじ1(約9g)
- 塩 ………… 小さじ⅓(約1.6g)

ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの) ………… 小さじ1(約2.5g)
水 ………… 90～100mL
バター ………… 大さじ1(約13g)

**作りかた**

❶ ポリ袋にⒶとドライイーストを入れて混ぜ合わせる。

❷ バターを容器に入れ レンジ 600W 約30秒 加熱して溶かし、水を加える。

❸ ②を①に入れてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。

❹ 10分間十分にこねる。この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単に両手でこねることができる。

❺ ④の生地を2～3cmの厚さに整えて丸皿の中央にのせ レンジ発酵 (4回押し) 8～14分 一次発酵させる。

❻ のし台に少し打ち粉(強力粉)をして、生地を袋から取り出す。

❼ 生地を軽く押して中のガスを抜き、スケッパーまたは包丁で8個(1個約33g)に切り分ける。

❽ 生地を手のひらで丸めてオーブンシートを敷いた丸皿の円周に(写真参照)並べる。

❾ 生地に霧を吹き レンジ発酵 (4回押し) 8～12分 二次発酵させる。

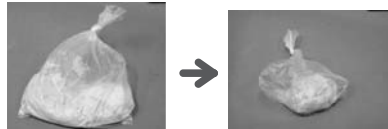
❿ 発酵が終わったらそのまま 18簡単パン で焼く。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26
「レンジ発酵の使いかた」➔ P.32

### 18簡単パン のコツ

**●1回の分量は**
表示の分量です。手軽に簡単に、短時間で作れる最適分量です。

**●使えるポリ袋は**
25×35cmほどの大きさで、電子レンジで使える半透明の袋が適していますが、透明なポリ袋でもよいでしょう。穴のあいていないことを確認してから使いましょう。

**●こね上げの目安は**
粉のかたまりがなくなり、粘り気が出て、ガムのように伸びるようになって、生地が袋から離れて1つになるのが目安です。

**●発酵の仕上がり目安は**
室温やイーストの種類によって多少違ってきます。一次発酵は生地が網目状になり1.2～1.5倍になるのが目安です。

一次発酵

二次発酵は生地が1.5倍くらいになるのが目安です。

二次発酵

**●発酵の時間は**
季節や室温、丸皿の冷え具合によって違います。
一次発酵は8～14分発酵させ、二次発酵で調節します。

| | ふくらみが小さい | ふくらみが大きい |
|---|---|---|
| 二次発酵 | 12～20分 | 5～7分 |

**●生地が乾燥しないように**
分割や成形のときは固く絞ったぬれぶきんをかけたり、ポリ袋に入れ、二次発酵のときは霧を吹きます。

**●生地の丸めかた(成形)は**
なめらかな面を表にして切り口を中にかくすように丸め、裏側の開いている部分を指でつまんで閉じます。

**●パンの表面につやを出したいときは**
焼く直前に、生地の表面に塩少々を加え、とき卵を薄く塗ります。

**●焼きが足りなかったときは**
オーブン (2回押し) 170℃ で様子を見ながら焼きます。
「オーブン(予熱なし)加熱の使いかた ➔ P.31

# かんたんパン生地を使って

## レンジで 発酵

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 18簡単パン 予熱なし ➔ P.22 | オーブン | |

簡単

## 肉まん

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ(発酵) ➔ P.26 | 200W 4～6分 | |

**材料(6個分)**
かんたんパンの生地
(材料・作りかた ➔ P.58)…… 1回分
冷凍シューマイ(室温にもどしておく) …… 6個

**作りかた**

❶ 簡単パン 作りかた ①～⑥を参照して生地を作り、一次発酵、ガス抜きをし、6個(1個約45g)に切り分けて丸める。

❷ 生地を丸くのばしてシューマイを包み、口をしっかり止める。

❸ 深めの皿に2個を並べて霧を吹き、ラップをする。

❹ 丸皿の中央に置き レンジ 200W 4～6分 加熱する。加熱後はすぐにラップを外し、残りも同様に加熱する。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26

〔ひとくちメモ〕
- まんじゅうの閉じ口はしっかり止めます。
- シューマイを冷凍のミートボールなどに換えてもよいでしょう。

## レーズンパン

加熱時間の目安　約30分

**材料(8個分)**
かんたんパンの生地
(材料・作りかた ➔ P.58)… 1回分
レーズン ………… 30g
グラニュー糖 ………… 適量

**作りかた**

❶ 簡単パン 作りかた ①～④を参照して生地を作り,こねあがった生地にレーズンを加えてよく混ぜる。

❷ 簡単パン 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸める。生地をキッチンバサミで十字の切り込みを入れ、切り口にグラニュー糖をかける。

❸ 簡単パン 作りかた ⑨ ⑩ を参照して二次発酵させた後、焼く。

〔ひとくちメモ〕
- レーズンをくるみや小麦胚芽などに換えてもよいでしょう。

## セサミパン

加熱時間の目安　約30分

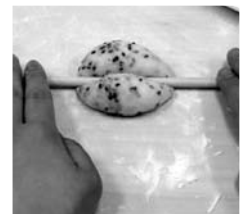
**材料(8個分)**
かんたんパンの生地
(材料・作りかた ➔ P.58)… 1回分
黒ごま ………… 20g

**作りかた**

❶ 簡単パン 作りかた ①～④を参照して生地を作り、こねあがった生地にごまを加えてよく混ぜる。

❷ 簡単パン 作りかた ⑤～⑧を参照して一次発酵、ガス抜き、分割をして生地を丸める。

❸ 生地の表面に強力粉をまぶし、生地の真上に箸などの細い棒を置き下へ強めに押す。オーブンシートを敷いた丸皿に並べる。

❹ 簡単パン 作りかた ⑨ ⑩ を参照して二次発酵させた後、焼く。

大きさがポイント

# 大きなパン

## かぼちゃパン

加熱時間の目安　約32分

**材料(1個分)**
Ⓐ［小麦粉(強力粉) ………… 150g
　 砂糖 ………… 大さじ1(約9g)
　 塩 ………… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
…………小さじ1(約2.5g)
水 ………… 50〜70mL
バター………… 大さじ1(約13g)
かぼちゃ ………… 100g

**作りかた**
❶ かぼちゃの皮をむき、3cm角に切りラップで包み［7葉・果菜］［やや強］で加熱する。
❷ ①のかぼちゃをフォークなどでつぶし、あら熱を取る。
❸ 簡単パン作りかた［➔ P.58］
①〜④ を参照し、かぼちゃを加えて袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせ、10分間こねる。
❹ 簡単パン 作りかた⑤ を参照して一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸め、中心を押してくぼませる。
❺オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて霧を吹き、［レンジ発酵］(4回押し)［8〜12分］二次発酵させる。
❻かみそりまたは包丁で切れ目を8本入れ、へたの部分をはさみで切る。
❼［18 簡単パン］で焼く。

〔ひとくちメモ〕
• 加える水の分量は、かぼちゃがやわらかいときは少なめに、ホクホクしたかぼちゃの場合は多めにして、生地のかたさを調節します。

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| 18簡単パン 予熱なし ➔ P.22 | オーブン | |

## グラハムパン

加熱時間の目安　約30分

**材料(1個分)**
Ⓐ［小麦粉(強力粉) ………… 120g
　 全粒粉(あらびき) ………… 30g
　 砂糖 ………… 大さじ1(約9g)
　 塩 ………… 小さじ⅓(約1.6g)
ドライイースト(顆粒状で予備発酵不要のもの)
…………小さじ1(約2.5g)
水 ………… 90〜100mL
バター………… 大さじ1(約13g)

**作りかた**
❶簡単パン作りかた［➔ P.58］
①〜⑥を参照して生地を作り、一次発酵させ、ガス抜きをしながらひとつに丸める。
❷ 丸めた生地を楕円形に伸ばし、縦⅓ずつ内側に折り込み、さらに縦二つ折にして合わせ目をしっかり閉じる。
❸ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置いて、霧を吹き、［レンジ発酵］(4回押し)［8〜12分］二次発酵させる。
❹ ③の生地に霧をふいて表面を湿らせ、全粒粉(分量外)をふりかける。
❺ 生地の中心にかみそりまたは包丁で切れ目を1本入れる。
❻［18 簡単パン］で焼く。

〔めろんパンのひとくちメモ〕
• めろんパンのすじにそって、パン切りナイフで小分けに切ると食べやすいでしょう。
• 焼き色を付けたくない場合には、残り時間10分くらいで上に12cm角に切ったアルミホイルをかぶせるとよいでしょう。

## チョコチップめろんパン

加熱時間の目安　約30分

**材料(1個分)**
簡単パンの生地
(材料・作りかたは［➔ P.58］)… 1回分
型抜きクッキーの生地
(材料・作りかたは［➔ P.53］)
…………丸皿1枚分
チョコチップ ………… 20g
グラニュー糖 ………… 適量

**作りかた**
❶型抜きクッキー作りかた［➔ P.53］
①〜②を参照して生地を作る。
❷型抜きクッキー作りかた［➔ P.53］
③ で小麦粉を加えてひとまとめにしたら、チョコチップを加えて混ぜ、ラップで包み、冷蔵室で休ませる。
❸ 簡単パン作りかた［➔ P.58］
①〜⑤を参照して一次発酵させる。
❹ 生地を発酵させている間に ② のクッキー生地をラップの間にはさみ、中央部分が厚めになるように、直径約20cmにのばして片面にグラニュー糖をまぶし、手で押さえて生地に密着させる。
❺ ③ のパン生地を袋から取り出しガス抜きしながらひとつに丸める。
❻ ⑤のパン生地に④のクッキー生地をグラニュー糖の面を上にしてかぶせ、底を写真のように折り込む。
❼ オーブンシートを敷いた丸皿の中央に生地を置き［レンジ発酵］(4回押し)［8〜12分］二次発酵させる。
❽カードまたはパレットナイフで生地を押さえ付けるようにして、すじをつける。
❾［18 簡単パン］で焼く。

「レンジ発酵の使いかた」［➔ P.32］



レンジで 発酵

# ヨーグルト作り

## ヨーグルト

| 使用キー | 加熱方法 | 付属品 |
|---|---|---|
| レンジ(発酵) ➔ P.32 | レンジ発酵 110〜130分 | |

仕上がり調節［やや弱］

**材料(4人分)**
牛乳 (脂肪分3.0%以上のもの)………… 500mL
ヨーグルト(市販のプレーンタイプのもの)
………… 50〜100g

**作りかた**
❶ 使用するふたつきの耐熱性の容器は熱湯で殺菌し、乾かしておく。
❷ 容器に牛乳を入れ、ふたをして［レンジ 600W］［6〜8分］加熱し、約80℃ぐらいまであたためる。
❸ 人肌ぐらいまで冷ました牛乳にヨーグルトを加え、かたまりが残らないようにスプーンなどでよく混ぜる。
❹ ふたをして［レンジ発酵］(4回押し)［やや弱］［約90分］発酵させる。
❺ 終了音が鳴ったら再び［レンジ発酵］(4回押し)［やや弱］［10〜40分］牛乳が好みのかたさに固まるまで発酵させる。
❻ 加熱が終ったら、あら熱を取り、冷蔵室で冷やす。

「レンジ発酵の使いかた」［➔ P.32］

〔ひとくちメモ〕
•好みでジャムや果物を加えたり、カレーやタンドリーチキンなどに加えてもよいでしょう。

## ヨーグルトソース

**材料(4人分)**
手作りヨーグルト ………… 大さじ2
クリームチーズ………… 40g
マヨネーズ ………… 大さじ1
塩 ………… 適量

材料を混ぜ合わせ、好みで塩を加え、サラダなどに。

**カスピ海ヨーグルトを作る場合は**
材料と作りかたは**ヨーグルト** を参照します。種菌(スターター)として市販のプレーンヨーグルトの換わりに、カスピ海ヨーグルトを使い［レンジ発酵］(4回押し)［弱］で発酵させます。
発酵時間は3〜6時間です。(種菌の状態や室温によって発酵時間を加減すること。)

### ヨーグルト作りのコツ

**●1回の分量は**
牛乳の分量は500mLです。500mL以外の分量では加熱時間や発酵時間の調節が必要です。

**●容器はふたつきの耐熱性のものを**
使う直前に熱湯で殺菌をして、乾かしてから使います。スプーンやカップなども清潔なものを使います。

**●使用する牛乳は**
新鮮な普通牛乳で脂肪分3.0%以上のものを使います。低脂肪乳を使うと水っぽくなってしまいます。高温殺菌(120〜140℃表示)した牛乳でも80℃ぐらいにあたためてから使ってください。乳酸菌は60℃以上になると死んでしまいます。ヨーグルトを加えるときの牛乳の温度に注意してください。

**●種菌(スターター)は**
•市販されている新鮮なプレーンヨーグルト（無脂肪固形分9.5%、乳脂肪分3.0%のもの）を使います。
•無脂肪固形分や乳脂肪分の違うものや、糖分、果肉などが入ったヨーグルトでは上手に作れません。
•種菌の分量が多いほど作りやすくなります。
•手作りのヨーグルトは種菌(スターター)として使わないでください。

**●でき上がりの目安は**
牛乳が固まったらでき上がりです。
手早くあら熱を取り、早めに冷蔵室に入れてください。そのままにしておくと発酵が進み、酸っぱさが増します。

**●保存方法、保存期間は**
冷蔵室に保存し、2〜3日の間に食べきってください。

## お酒のあたため

お酒はコップまたは徳利に入れて レンジ 600W であたためる。

130mL(徳利1本)　約50秒
180mL(コップ1杯または徳利1本)　1分～1分10秒

〔ひとくちメモ〕
- 徳利であたためるときは、くびれた部分より1cmほど下まで入れます。
- びん詰めのお酒は、栓を抜いてからあたためます。

## 湯せん

### とかしバター

バター（40g）を耐熱容器に入れ レンジ 200W 1分30秒～2分 加熱する。トースト用の塗りバターにするときは レンジ 100W を使い 1分30秒～2分 加熱してやわらかくする。

### とかしチョコレート

チョコレート（50g）を細かく砕いて耐熱容器に入れ、途中かき混ぜながら レンジ 200W 4～5分 加熱する。

- バターやチョコレート、煮干しは、 レンジ 600W で加熱すると、飛び散ったり、焦げたりすることがあります。

## 乾　燥

### 湿った塩、固まった砂糖

塩、砂糖（各100g）はそれぞれ皿に広げ レンジ 600W 1～2分 ずつ加熱すればもとのサラサラ状態になる。

### 煮干しでカルシウムふりかけ

煮干し（100g）は内臓を取って皿に広げ レンジ 200W 4～5分 途中かき混ぜながら加熱する。
冷めてからクッキングカッターかミキサーにかけ、塩（少々）で味をつける。

「レンジ加熱の使いかた」➔ P.26

- 食品は保存状態や種類によって加熱時間が多少異なります。様子を見ながら加熱してください。

＊電子レンジでの使いかたが指示してあるときは、その指示を目安に加熱してください。
＊加熱時間は、 レンジ 600W の目安時間です。　（1mL＝1cc）

## インスタント食品

| 種　類 | 作りかたとコツ | 加熱時間 |
|---|---|---|
| **発泡スチロールや袋入り**<br>ラーメン・ヌードルなど | カップまたは袋から出して別の容器に移します。<br>水の量はめんが水面から出ないように400～500mLを入れて図のようにラップをします。<br>● 調味料は食品メーカーの指示に従って加えます。<br>● 容器は、めんが水面から出ない大きさのものを使います。<br>● 加熱後、よくかき混ぜます。<br>破裂防止のため1cmくらいあける | **カップめん(標準量)**<br>レンジ 600W<br>5～6分<br>**袋入りラーメン**<br>レンジ 600W<br>6～7分 |
| **アルミパックのレトルト食品**<br>カレー・丼ものの具など | 袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、ラップまたはふたをします。<br>● 加熱後、よくかき混ぜます。<br>● おかゆなどは、加熱後しばらくおくとやわらかくなります。<br>※いかやえび、丸ごとのマッシュルームやきくらげなどが入っているもの、カレーなどとろみのあるものは、飛び散ることがあります。(丸ごとのマッシュルームはあらかじめ取り除き、加熱後加えます。) | 1あたため |
| **真空パック食品**<br>ごはんものなど | 袋から出して陶磁器や耐熱性の容器に移し、よくほぐしてからラップまたはふたをします。<br>● 加熱後、よくかき混ぜます。<br>● パックのまま加熱するときは食品メーカーの指示に従い、穴をあけたり一部シールをはがしたりしてから レンジ 600W で加熱します。<br>● 加熱時間は、食品メーカーの指示時間を目安にして様子を見ながら加熱します。<br>※市販のおにぎりをあたためるときは、➔ P.18、34、35 を参照します。 | 1あたため |



# 保証とアフターサービス

★本体内部には高圧配線がしてありますので、ご家庭での修理はおやめください。

### 保証書（別添）

保証書は、「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ販売店から受け取っていただき、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。
- 保証期間は、お買い上げの日から1年です。
  ただし、マグネトロンについては2年です。

### 補修用性能部品の保有期間

当社はこのオーブンレンジの補修用性能部品を、製造打ち切り後8年保有しています。
補修用性能部品とは、その商品の機能を維持するために必要な部品です。

### 修理を依頼されるときは 出張修理

➔ P.40～42 に従って調べていただき、なお異常のあるときは、ご使用を中止し、電源プラグを抜いてから、お買い上げの販売店にご相談ください。

**■連絡していただきたい内容**

| 品　名 | 日立オーブンレンジ |
|---|---|
| 型　式 | （銘板に書いてあります） |
| お買い上げ日 | 年　月　日 |
| 故障の状況 | （できるだけ具体的に） |
| ご　住　所 | （付近の目印等も併せてお知らせください） |
| お　名　前 | |
| 電話番号 | |
| 訪問ご希望日 | |

※銘板は本体右側面にあります。

**■保証期間中は**
修理に際しましては保証書をご提示ください。
保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

**■保証期間が過ぎているときは**
修理すれば使用できる場合には、ご希望により修理させていただきます。

### ご転居されるときは

ご転居によりお買い上げの販売店のアフターサービスを受けられなくなる場合は、前もって販売店にご相談ください。ご転居先での日立の家電品取扱店を紹介させていただきます。
- このオーブンレンジは、電源周波数が 50Hz・60Hz どちらの地域でもご使用になれます。
  （部品交換の必要はありません。）
- ご転居されたり、移動したりした場合には、必ず販売店または電気工事店に依頼して、アースの取り付け直しを行ってからご使用ください。➔ P.7

### ご不明な点や修理に関するご相談は

修理に関するご相談並びにご不明な点は、お買い上げの販売店または、「ご相談窓口」（下記）にお問い合わせください。

### 修理料金のしくみ

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料です。

| 技術料 | 診断、部品交換、調整、修理完了時の点検などの作業にかかる費用です。技術者の人件費、技術教育費、測定機器などの設備費、一般管理費等が含まれます。 |
|---|---|
| 部品代 | 修理に使用した部品代金です。その他修理に付帯する部材等を含む場合もあります。 |
| 出張料 | 商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。別途、駐車料金をいただく場合があります。 |

# 「ご相談窓口」

（家庭電気製品の表示に関する公正競争規約による表示）

## 日立家電品についてのご相談や修理はお買上げの販売店へ

なお、転居されたり、贈物でいただいたものの修理などで、ご不明な点は下記窓口にご相談ください。

| 修理などアフターサービスに関するご相談は<br>エコーセンターへ | 商品情報やお取り扱いについてのご相談は<br>お客様相談センターへ |
|---|---|
| TEL　0120－3121－68<br>FAX　0120－3121－87<br>(受付時間) 9:00～19:00(365日)<br>携帯電話、PHSからもご利用できます。 | TEL　0120－3121－11<br>FAX　0120－3121－34<br>(受付時間) 9:00～ 17:30(月～土)、9:00～17:00(日・祝日)<br>年末年始は休ませていただきます。<br>携帯電話、PHSからもご利用できます。 |

- 「持込修理」および「部品購入」については、上記サービス窓口にて各地区のサービスセンターをご紹介させていただきます。
- お客様が弊社にお電話いただいた場合には、正確にご回答するために、通話内容を記録（録音など）させていただくことがあります。
- ご相談、ご依頼いただいた内容によっては弊社のグループ会社に個人情報を提供し対応させていただくことがあります。
- 修理をご依頼いただいたお客様へ、アフターサービスに関するアンケートハガキを送付させていただくことがあります。

# 仕　様

| 項目 | | 仕様 |
|---|---|---|
| 電源 | | 交流100V、50Hz－60Hz共用 |
| 電子レンジ | 消費電力 | 1,450W |
| | 高周波出力 | 950W、600W、200W相当、100W相当 |
| | 発振周波数 | 2,450MHz |
| トースター・グリル | | 消費電力1,390W（ヒーター1,370W） |
| オーブン | | 消費電力1,390W（ヒーター1,370W） |
| 温度調節範囲 | | 発酵、100～210℃、250℃<br>250℃の運転時間は約5分です。その後は自動的に210℃に切り替わります。 |
| 外形寸法 | | 幅470×奥行400×高さ300mm |
| 加熱室有効寸法 | | 幅295×奥行307×高さ165mm |
| 質量（重量） | | 約11kg |
| ターンテーブル直径 | | 280mm |
| 電源コードの長さ | | 約1.4m |
| **消費電力量の目安** | | |
| 区分名 | | B |
| 電子レンジ機能の年間消費電力量 | | 59.5kWh/年 |
| オーブン機能の年間消費電力量 | | 9.0kWh/年 |
| 年間待機時消費電力量 | | 0.0kWh/年 |
| 年間消費電力量 | | 68.5kWh/年 |

※この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
　また、アフターサービスもできません。
※高周波出力950Wは短時間高出力機能(最大3分間)です。この機能はオート調理のあたためなどの限定したメニューにのみ働きます。
※コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は「0」Wです。(表示部「0」表示時約2W)
※年間消費電力量(kWh/年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」測定方法による数値です。区分名も同法に基づいています。
※実際お使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

G

このマークは、特定の化学物質(鉛・水銀・カドミウム・六価クロム・PBB(ポリブロモビフェニル)・PBDE(ポリブロモジフェニルエーテル))の含有率が基準値以下であることを示しています。
(規定の除外項目を除く)
JIS C 0950：2008

詳しい環境情報は、当社のホームページでご覧いただけます。http://www.hitachi-ap.co.jp/company/environment/kankyo/

## お客様メモ

後日のために記入しておいてください。
サービスを依頼されるとき、お役に立ちます。

購入店名　　　　　　電話（　　　）　－

ご購入年月日　　　　年　　　月　　　日

## 愛情点検

●長年ご使用のオーブンレンジの点検を！

●オーブンレンジの補修用性能部品の保有期間は製造打ち切り後8年です。

ご使用の際、このような症状はありませんか？

- 電源コードや電源プラグが異常に熱くなる。
- ドアに著しいガタや変形がある。
- スタートボタンを押しても食品が加熱されない。
- 自動的に切れないときがある。
- 焦げくさい臭いがしたり、運転中に異常な音や火花（スパーク）が出る。
- 本体に触れるとビリビリと電気を感じることがある。
- その他の異常や故障がある。

→ ご使用中止

故障や事故防止のため、コンセントから電源プラグを抜いて販売店にご連絡ください。点検・修理についての費用など詳しいことは、販売店にご相談ください。

このオーブンレンジの製造時期は本体の右側面に表示されています。

日立アプライアンス株式会社

〒105-8410 東京都港区西新橋2-15-12　電話(03)3502-2111

1-D5254-1